عبدالله المغلوث

غداً أجمل

أفكار لمواجهة الخيبات والتحديات



مكتبة | 364

غدًا أجمل ...

الكتاب: هذا أجمل...

المؤلف: عبدالله المغلوث

التصنيف: تطوير ذات

الناشر: دار مدارك للنشر

الطبعة الأولى: يناير (كانون الثاني) 2017

الطبعة السابعة: سبتمبر (أيلول) 2017

الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN: 978 - 614 - 429 - 906 - 7

طبعت في 



7917 شارع التخصصي، حي النخيل، الرياض، المملكة العربية السعودية

7917 Takhassusi St, Al-Nakheel District , Riyadh, Saudi Arabia

Zip Coed: 12383-4284, Riyadh, Saudi Arabia. Tel: +966 114541148

mdrek.com read@mdrek.com DarMadarek

عبدالله المغلوث

مكتبة | 364

غدًا أجمل...

أفكار لمواجهة الحزن والخيبات والتحديات

اللهم أنزل على قبرها الضياء والنور
والفسحة والسرور
اللهم اقبلها في عبادك الصالحين
واجعلها من ورثة جنة النعيم



عبدالله المغلوث

مقدمة الكتاب

تقدمتُ إلى شغل وظيفة كنت أحلم بها في يوليو 2005، وكوني نشأت في بيئة لم تمنح المهارات البسيطة (Soft skills)(*) حقها من الاهتمام فقد واجهت تحد كبير يتجسد في قلقي إثر استدعائي لمقابلة شخصية تحدد بشكل رئيس مدى حصولي عليها من عدمه. يكمن التحدي في كوني كمعظم أبناء جيلي نجهل قواعد المقابلات الوظيفية وغيرها من المهارات التي أشرت إليها سلفا. أسئلة كثيرة تزدحم في رأسي على شاكلة: ما الأسئلة التي ستطرح عليّ؟ كيف من المفترض أن أجيب عليها؟ هل أسهب أم أختصر؟ ماذا أفعل عندما لا أعرف الإجابة؟ كيف أستعد لهذه المقابلة؟ ما التقنيات التي استعملها لتخفف حدة توتري فلا يطفو الارتباك على وجهي أو أطرافي.

بحثت في الإنترنت، وقتئذ، ولم أجد إجابات شافية كافية تروي ظمأ أسئلتي. أنقذني أقاربي وبعض الأصدقاء بتجاربهم الشخصية في المقابلات الوظيفية. دونتها في دفتر صغير واستفدت منها كثيرا وكان

(*) Soft skills المهارات البسيطة: هي مزيج من المهارات الاجتماعية، ومهارات الاتصال، والصفات الشخصية، والذكاء العاطفي، التي تطور مهارات المرء في التعامل مع الآخرين ومواجهة تحديات التواصل.

لها مفعول السحر أثناء مقابلتي. وأصبحت لاحقا أصورها لأي صديق أو قريب وأبعثها إليه بالبريد الإلكتروني (الإيميل) أوالجوال.

ردة الفعل الإيجابية التي تلقيتها إزاء هذه الأفكار الصغيرة التي بعثتها إلى الأصدقاء حول المقابلة الوظيفية دفعتني لتكرارها مع أي تحد أو استفسار أواجهه. فعندما حاولت أن أتحرر من حرن يتشبث بي، سألت وبحثت وقرأت وحللت ولخصت ودونت وطبقت فنجوت بعد توفيق الله سبحانه وتعالى.

ظلت هذه الأفكار الموجزة والمقتضبة أسيرة لمحيطي الصغير حتى افتتحت حسابي في تطبيق (سنابتشات) للفيديوهات القصيرة. رأيت أن تكون هذه المنصة هي مساحة أطرح فيها هذه الأفكار البسيطة وأعرضها على أصدقائي وإخوتي المتابعين. ولم أتوقع أبدا أن يكون لهذه الأفكار هذا القبول الواسع لدى المتابعين الكرام. فقررت أن أطورها إلى مقالات حتى يسهل العودة إليها. وكلما مضيت إلى موضوع جديد تصلني رسائل جديدة من أحبة كرام يطلبون أن أزودهم بالفيديو السابق الذي تناولت فيه هذا الموضوع أو ذاك. حينها خطرت على بالي فكرة أن أطرح جل الأفكار التي أذعتها وصورتها وكتبتها في كتاب حتى تكون في متناول كل من يبحث عن بعضها أو أحدها. لكن رأيت أن يرافقها رسوم بيانية (أنفوجرافيكس) تجعلها أكثر تشويقا وعصرية. وحرصت أن يكون اسم الكتاب هو (غدًا أجمل) تيمنًا بالعبارة التي

أختتم فيها عادة مواضيعي التي أطرحها في (سنابتشات)، آملا أن تكون الأفكار الصغيرة التي طرحتها وقودا لغد أجمل لجميعنا.

عبدالله المغلوث

الرياض

2017/1/1

كيف نتعايش مع ألم الفقد؟

١ اسمح لدموعك بالهطول

٢ لا تعتزل

٣ مراحل الحزن

٤ احتضن أحبتك

٥ اقترب من الله بصلاتك ودعائك

أ- الإنكار



ب- الغضب





ج- المساومة

د- الاكتئاب



هـ- القبول



كيف نتعايش مع ألم الفقد؟

أن تفقد أحدا كأنك فقدت قطعة منك. كيف تواجه هذا الحدث الجلل؟ هنا اقتراحات استوحيتها من تجارب لي ولآخرين لعلها تساعدنا على التعايش مع ألم الغياب:

أولا: اسمح لدموعك بالهطول، اسمح لحزنك بالتدفق. كبت المشاعر سيسمم أعماقك. دعها تنسكب اليوم أفضل من أن تتراكم وتخرج كحمم بركانية تبيد كل سعادة غدا. الدموع تواسيك. هي الماء الذي يغسل ضيقك. أتصالح مع مشهد الفقد الذي يظهر على المفجوعين. ادخار المشاعر يخيفني. يشعرني بأننا في انتظار فقد جديد. فالذي يحتفظ بأحزانه سيأتي يوم وتقتله. لا أحد أكبر من الأحزان.

ثانيا: لا تعتزل: أصعب لحظات الفقد بدايتها. لا تحتجب. كن بين أحبتك. وجودك بجوارهم سيخفف وطأة الفقد قليلا. ستشعر أن هؤلاء يهتمون بك. ستصلك رسالة مباشرة: «أنت لست وحدك». «يا صديقي، ألم الفقد فظيع. الآخرون هم المسكنات الذين يجعلونك تواجهه».

ليس عيبا أن يراك العالم تنتحب وتبكي وتزدحم بالألم. الدموع جرس يخبر من حولك أنك تحتاج إلى أحضانهم وأوقاتهم.

ثالثا: مراحل الحزن: الحزن كأي جرح يحتاج إلى وقت ليلتئم. لكن تذكر أنه سيخلف ندبة لن تنجلي. كلنا يا سيدي نمر بخمس مراحل حزن. قد تتفاوت من شخص لآخر. لكنها تجتاح الجميع. فلا تجزع فأنت لست الوحيد. ومراحل الحزن كما تقول إليزابيث روس، هي:

أ- الإنكار: ستظل مشدوها غير مصدق أن رفيقك أو حبيبك أو صديقك أو قريبك رحل عنك.

ب- الغضب: ستوجه سهام غضبك على نفسك أو أفراد أسرتك أو الطبيب. ستنفعل وتصرخ وتثور.

ج-المساومة: مستعد للتخلي عن أغلى ما تملك في سبيل عودة من رحل عن حياتك. ستتراجع عن مواقفك ومبادئك. ستقبل بالتفاوض حتى ولو على حساب قناعاتك.

د- الاكتئاب: حزن ساحق سيعصف بحياتك. تشعر أن الحياة ممضة وكئيبة وداكنة. تتشابه فيها الألوان والأحداث.

هـ- القبول: ستصل إلى قناعة داخلية أن من فقدته لن يعود. لكن ستعقد مصالحة مع ذاتك لتمضي إلى الأمام. ستعود إلى مزاولة

عملك وهواياتك. قد لا تعود الأمور كما كانت تماما. لكنها ستعود. يقول جان فونتين: «للحزن أجنحة يطير بها مع مرور الزمن».

رابعا: احتضن أحبتك: الفقد الأخير يجب أن يجعلك أكثر تمسكا ببقية أحبتك. استمتع معهم وبهم. قل لهم أحبكم. الحياة قصيرة وعسيرة. تحتاج إلى حبنا وأحضاننا لتبدو أقل خشونة.

خامسا: اقترب من الله بصلاتك ودعائك، وحده سيبث الطمأنينة في قلبك. سيحشوك بسكينة تجعلك أحسن وأفضل.

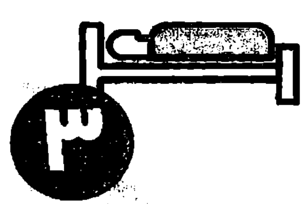
كيف



تدريب ذاكرتنا
باستمرار



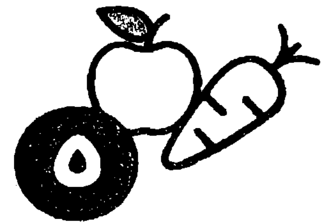
ممارسة
الرياضة



النوم ثماني إلى تسع
ساعات



الأصدقاء
الجيدون



أنواع محددة
من الطعام



حفظ القرآن

كيف نواجه النسيان؟

ربما يكون ضعف الذاكرة داء العصر. معظمنا يعانيه بشكل أو بآخر. هنا محاولة لمواجهة هذا التحدي، الذي أوقعنا، وما زال، في مشكلات جمة على كل الأصعدة، عبر اقتراحات استنبطتها من تجارب شخصية ومقالات متخصصة:

أولا: الذاكرة مثل العضلات إذا لم تمرنها خسرتها؛ لذلك علينا أن ندرب ذاكرتنا باستمرار عبر أشكال وصيغ مختلفة.

سأقترح هنا ثلاثة أشياء لعلها تساعدنا على تدريب ذاكرتنا:

أ- نتعلم شيئا جديدا. لعبة جديدة. لغة جديدة.

ب- نتعلم شيئا نشعر بأنه صعب علينا القيام به. وفرة المحاولات ستطور أداء ذاكرتنا.

ج- تركيب الأشياء دون مساعدة أحد. سنتألم ونتعلم ونتذكر.

ثانيا: مارس الرياضة: ممارسة الرياضة تساعدنا على زيادة

نسبة الأكسجين في الدماغ، وتقلل من الاضطرابات التي تؤدي إلى وهن الذاكرة.

ثالثا: نحتاج أن ننام من ثماني إلى تسع ساعات، وأقل من ذلك سيعرض ذاكرتنا إلى النوم مبكرا. مبكر جدا.

فعلينا أن نتجنب أي شاشة قبل نومنا بنحو ساعة. يؤدي الضوء الأزرق المنبعث من الشاشة إلى اليقظة وحرماننا من هرمون الميلاتونين الذي يشعرنا بالنعاس. كثير منا يفتقر إلى النوم مدة كافية بسبب أجهزتنا الذكية التي سرقت نومنا وحيويتنا وذاكرتنا.

رابعا: الأصدقاء الجيدون: أثبتت الدراسات أن أصدقاءنا يزيدون نشاط الذاكرة حيوية وفعالية.

خامسا: نستطيع أن نعزز ذاكرتنا بأنواع محددة من الطعام، مثل: الفواكه والخضراوات والمأكولات البحرية وزيت الزيتون والمكسرات والفاصولياء والسبانخ والشاي الأخضر.

سادسا: حفظ القرآن. معظم من التقيتهم من حفظة كتابه الكريم يمتازون بذاكرة قوية ومتينة، تعكس تأثير حفظهم لكتابه الكريم على أداء ذاكرتهم.

سادسا: أفكار لمقاومة النسيان:

أ- استخدام التقويم في ذاكرة الجوال في تسجيل مواعيدنا اليومية.

ب- عدم الاكتفاء بالاسم في قائمة الاتصال الخاصة بنا في جوالاتنا. يفضّل تصوير من نخزن رقم جواله في هواتفنا، ونضع صورته ومعلومات كاملة عنه حتى لا ننسى هويته. مثلا نكتب اسمه مع الإشارة إلى وظيفته والمكان الذي التقيناه فيه حتى لا نتساءل يوما ما عندما يهاتفنا قائلين: من هذا؟

ج- استثمار ملف الملاحظات في جوالاتنا؛ لتسجيل أي فكرة أو موضوع طرأ علينا حتى لا يذهب أدراج الرياح.

لماذا
يجب ألا تقارن طفلك بالآخرين؟



لماذا يجب ألا تقارن طفلك بالآخرين؟

لا أعتقد أن هناك شيئا أكثر إيذاء للطفل مثل المقارنات. تمعن حفرا في أخاديد الصغار، وتؤرق وتفسد مستقبلهم، وتقض مضاجعهم وتنهش أحلامهم، وتفرق بين المرء وأخيه، وتزرع الضغائن والأحقاد بين الأفراد.

لقد استعنت بدراسة للباحثة أليسون براينت، وأخرى مختلفة؛ لألقي الضوء على فداحة المقارنات، وذلك في عدة نقاط:

أولا: تدمير الثقة: مقارنة طفلك بالآخرين يهز ثقته بنفسه. كيف سيصمد طفلك في المستقبل وقواعده هشة؟ سيهوي. سيُصبِح فقيرا في الأحلام والطموحات والنجاح. هذه المقارنة اعتراف ضمني بأن طفلك أقل من غيره. ينتظر الصغير من أبويه تغذيته بالثقة مع طعامه وليس تحطيمه. الثقة في الصغر كالزجاج إذا تهشم لا يجدي أعظم غراء في إعادته كما كان. ثانيا: كل طفل مختلف: كل طفل يختلف عن الآخر. هناك من هو مميز في الرياضيات، وهناك من يبرع في الرسم، وآخر في الحديث. لا يوجد أحد أفضل من آخر. إذا

كنت تهتم بأمر طفلك فساعده على استكشاف عالمه. عزيزي خذ بيد ابنك لكن احذر أن تقطعها! ثالثا: صناعة العداء: مقارنة طفلك بغيره ستجعله تلقائيا عدوا لمن قارنته به. أنت أب ولست مصنعا لصناعة الأعداء. رابعا: وشم في الذاكرة: أتعتقد أن طفلك عندما يكبر سينسى هذه المقارنات التي ارتكبتها. ستبقى وشما لا يزول من الذاكرة. ستصطخب في رأسه المقارنات طوال حياته. ستلوث ذاكرته. سيصبح لها دوي لا يتوقف في عقله، وأزيز لا يصمت، وصراخ لن يهدأ. خامسا: ستتحقق النبوءة: ستغرس مقارنة طفلك بغيره رسالة سلبية في داخل الطفل. سيبدأ تدريجيا في التصديق أنه أقل من غيره حتى يصبح حقا أقل من غيره. سادسا: ليست منافسة: الطفولة ليست سباقا. إنها رحلة على طفلك أن يتمتع بها. المقارنات ستحولها إلى صراع مرير سيكون طفلك الخاسر الأكبر فيه.

نشرت هذه الأفكار السابقة عبر حسابي في سنابتشات Almaghlooth وفوجئت بمئات التعليقات من المتابعين الكرام الذين يشيرون فيها إلى أنهم وقعوا فريسة لهذه المقارنات، وسأختار أحدها: يقول خالد: «أنا الآن متزوج ولدي طفل، لكن إلى الآن أذكر كلام أبي عندما كان يقارنني بابن عمي حينما كنت صغيرا. صرت أكرهه وما زلت، وأكره أي مجلس قد يجمعني به». أما نوال فتبوح: «أمي جعلتني أكره شقيقتي لأنها تطالبني أن أصبح مثلها. سأخبرك بسر: قطعت الكثير من فساتينها وأخفيت بعض مجوهراتها نكاية وحقدًا».

لقد تلقيت رسائل مريرة وموجعة تعكس حجم ضرر المقارنات على نفوسنا. تذكروا أن أطفالنا مثل الفاكهة. هناك فاكهة تحتاج إلى ظل أكثر، وثانية إلى ضوء أكثر، وأخرى إلى ماء أكثر. الفاكهة لا تتشابه لكن كلها شهية ولذيذة وكذلك الأطفال.

كيف

نتوقف عن لعب دور الضحية؟

تقمص دور البطولة

لا أحد أفضل منك

وجّه اللوم إلى نفسك

ارم أمتعتك

كيف نتوقف عن لعب دور الضحية؟

لا يوجد شيء أسوأ من أن نلعب دور الضحية في حياتنا. نرجع كل فشل نقترفه وكل خسارة نتجرعها إلى الآخرين وننسى أننا نحن السبب الأول والأخير. يرتفع منسوب الإحباط لدينا ويدمر كل ما تبقى في داخلنا من حماسة وأمل. هنا اقتراحات استنبطتها من تجارب مختلفة، ودراسات ومقالات متعددة، أرجو أن تساعدنا معًا على أن نصبح أبطالا نعانق النجاح وليس ضحايا نثير الشفقة.

1. تقمص دور البطولة: شخصية البطل أنسب لنا جميعا. يفرح البطل ويهلل ويطير من السعادة. لماذا يا صديقي تختار دور المهزوم المنطوي المنعزل الخائب؟ ما دام القرار قرارك فاختر الأفضل لك ولصحتك. يا سيدي، أنت في هذه الحياة الروائي، فضع لنفسك دور البطولة. إذا لم تضعه لنفسك فلن يضعه لك الآخرون صدقني. لن تصبح بطلا بعقلية المهزوم، بعقلية الضحية. الانهزاميون حتى لو لعبوا مع أنفسهم فسيخسرون. لا تكن أحدهم أرجوك.

2. وجِّه اللوم إلى نفسك: توقف عن لوم الآخرين. لُمْ نفسك؛

لأنك رفعت صوتك على زميلك. عاقب نفسك؛ لأنك استيقظت متأخرا وتأخرت عن دوامك. فكما تنتقد الآخرين، انتقد نفسك على الأخطاء التي ترتكبها وتقترفها.

3. لست محور الكون: نظن أحيانا أننا محور الكون. نظن أن الجميع يراقبوننا ويتحدثون عنا بسوء خلسة. يا صديقي، انشغل بنفسك. من حولك ممتلئون بهمومهم.

4. اقرأ: سئل فولتير عمن سيقود الجنس البشري؟ فأجاب: «من يقرأ». القرّاء الجيدون يمتلكون مناعة أكبر من غيرهم ضد هواجس «الشخص الضحية».

5. ارم أمتعتك: اليوم هو يوم جديد. ارم أمتعتك التي تثقل ظهرك. تاريخك وماضيك المثقل بالأحزان يثقل حركتك ولا يجعلك تمضي بانسيابية. كلما انخفضت حمولة مركبتك ازدادت سيارتك سرعة ورشاقة على الطريق. حينما نتخلص من شحومنا نبدو أكثر لياقة ونضارة وإقبالا على الحياة. إذن ستبدو حياتنا أكثر إشراقا لو رمينا ظروف الأمس ومآسيه خلف ظهرنا وانطلقنا. يقول ستيف مارلبوري: «تحرر من عقلية الضحية وابدأ حياة جديدة تليق بطموحاتك. إننا لم نولد لنحزن بل لنفرح. انظر إلى وجهك في المرآة عندما تبتهج. سيسعدك وسيسعدنا».

6. لا أحد أفضل منك: لا تسمح لنفسك بأن تخبرك أن هذا

الشخص أفضل منك. تدرب وتعلم لتصبح أحسن منه. لا تصبح أقل من أحد. إذا سمحت لنفسك مرة واحدة بأن تعتقد أن هذا أفضل منك فستجد نفسك وشيكا في الأسفل، قابعا في الذيل. تنتحب وتبكي ويتجاوزك الجميع.

كيف
نتعامل مع أفراد أسرتنا السلبيين؟

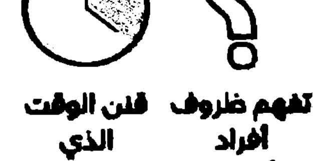


تفهم ظروف أفراد أسرتك





قنن الوقت الذي تقضيه معهم



ضع حدودا

السعادة مسؤوليتك



لا تتصادم



هدية

كيف نتعامل مع أفراد أسرتنا السلبيين؟

للأسف معظم مشكلاتنا تكون من أقرب الأشخاص إلينا. السؤال: كيف نتعامل مع أقاربنا السلبيين؟ سأحاول الإجابة مستعينا بعدد من المقالات والدراسات والفيديوهات التي تصفحتها في هذا السياق:

1. تفهم ظروف ومشكلات أفراد أسرتك: نحن لسنا مثل بَعضُنَا. هناك من يعاني حساسية مفرطة وآخرون انفعالا سريعا، والبعض حالة اكتئاب حادة. علينا أن ندرك أن كل شخص منهم يحتاج إلى معاملة خاصة ومن الصعب التعاطي معهم بالطريقة والصيغة نفسيهما. تفهم ظروفهم النفسية والخاصة سيساعدنا كثيرا على التكيف والتأقلم معهم.

2. قنن وحدد الوقت الذي تقضيه معهم: ينعكس وجودنا بجوار بعض أفراد أسرتنا السلبيين على معنوياتنا؛ لذلك من المفضل أن نقلل الوقت الذي نقضيه معهم حتى لا نصاب بالعدوى ويمتصوا طاقتنا الإيجابية.

3. ضع حدودا: حاول أن تصنع أسوارا بينك وبينهم. هذه

الأسوار ستحد قليلا من تدخلاتهم. إذا تركت حياتك مستباحة لهم فستجد نفسك منقادا إليهم ومملوءا بالسخط والغضب.

4. السعادة مسؤوليتك: لا تدع الآخرين يختطفون السعادة من أعماقك. لا تنتظر من الآخرين أن يمنحوك إياها. السعادة لا تستورد، وإنما من داخلنا تولد.

5. لا تتصادم: محاولة إثبات أنك «صح» وهم خطأ قد يعرضك لمعركة تزيد الصراع بينكم والنتيجة خلاف يتصاعد وقد يصبح مزمنا. انأى عن السجالات معهم حتى تحافظ على العلاقة الرسمية. حافظ على الاحترام معهم ولا تخسره. فهم أفراد عائلتك لا مناص لك منهم.

6. هدية: أهدِ قريبك هدية مع رسالة رقيقة ربما تهدئ النفوس قليلا.

تشير دراسة للباحث ستيفن روبنسون أجراها في جامعة جنوب كاليفورنيا، إلى أن الخلافات الدائمة تؤثر في أداء خلايا (حصان البحر) Hippocampus الذي يقطن الدماغ وتناط به مسؤوليات حماية الذاكرة. واكتشف الباحث أن معظم مشكلات الذاكرة التي عانتها الشريحة التي خضعت لبحثه تشترك في وجود خلافات مزمنة مع أفراد أسرهم أدت إلى انهيار هذا الحصان وتراجع أدائه.

احرسوا (حصان بحركم)، وتفادوا هذه الخلافات حتى تحافظوا على بريق ذاكرتكم ونقاء قلوبكم. اهتموا بصحتكم.

فالصحة هي أثمن ما نملك. اشتروا راحتكم وسلامتكم وابتعدوا عن كل ما يكدر صفوكم. قد لا تستطيعون إصلاح ما في الكون، لكن تستطيعون أن تنأوا عن كل ما يعكر مزاجكم ويسمم صحتكم. لا تقطعوا علاقتكم معهم. حاولوا رأب الصدع معهم، وإذا لم تستطيعوا فابتعدوا ولو قليلا من أجلهم وأجلكم.

هذا أجمل... ....

اقرأ القرآن

معظم الأشياء التي تخاف منها لا تحدث أبدا

تريض

لا تحاول أن تقرأ ما في صدور الناس

٦. تناول فاكهة

فضفض

احجز غرفة وحدك

استحم

كيف نتصدى للتوتر؟

التوتر حالة خوف متسارعة، تزعجك وتقلقك وتفسد يومك، يجب أن نتصدى لها حفاظا على مشاعرنا حتى لا تتمزق.

مشاعرنا أغلى ما نملك، إذا لم نمتن بها فسنعاني منها، المشكلة أن أغلب صعوباتنا نحن أسبابها. بيدنا علاجها وتجاوزها بالقليل من العمل. وهنا بعض الاقتراحات التي قد تساعدنا على تقليص توترنا وقلقنا:

1 . معظم الأشياء التي تخاف منها لا تحدث أبدا:

أستشهد هنا بقول نجيب محفوظ الشهير: الخوف لا يمنع من الموت لكنه يمنع من الحياة.

2 . لا تحاول أن تقرأ ما في صدور الناس: ستشغل وقتك وتفكيرك، سينهبك التفكير والقلق والتوجس.

نهدر أوقاتا طويلة في قراءة النوايا. هذا يكرهني؟ هذا لا يحبني؟ لم نضيع أوقاتنا فيا يكدر خاطرنا ويزعجنا ويقلقنا.

والمحزن أن ما يدور في رأسنا على الأرجح غير صحيح، فهو مبني على احتمالات وتكهنات وتوقعات بل أوهام. سنتخلص من الكثير من التوتر لو انصرفنا عن الحكم على النوايا.

3 . فضفض: تكلم مع صديق تحبه وتقدره. شخصيا إذا تضايقت وتوترت ألجأ إلى الله ثم أصدقائي فارتاح. إن الأصدقاء هدية عظيمة، يمنحوننا بهجة لا تنضب وسعادة لا تنقطع وبرحا لا ينام.

4 . احجز غرفة وحدك: تحتاج أحيانا أن تسكن وحدك. تفكر بصمت بلا ضجيج. تكسر الروتين وتتحدث مع روحك. هذه المبادرة ستغير حالتك المزاجية وتنتقل إلى أخرى.

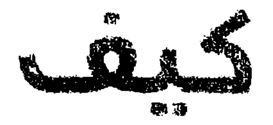
5 . استحم: عندما تتوتر استحم. ستغسل الكثير من توترك وقلقك. ستكون أكثر استرخاء.

6.تناول فاكهة: أظهرت دراسة في مستشفى جيمس للسرطان في أوهاويو أن تناول الفاكهة يخفف من حدة التوتر.

7. تريض: الرياضة تعيد إلى النفس هدوءها المفقود. تسعد وتبهج وتنعش. مهما كان توترك وقلقك، فسيزول تدريجيا ويستيقظ الفرح أو على الأقل السكينة في جوفك.

8. اقرأ القرآن: «ألا بذكر الله تطمئن القلوب». مجرد قراءة هذه الآية يبعث في أرجائك الارتياح، فكيف بتطبيقها؟ سيسكن

الإيمان عروقك. سيتحسن مزاجك، وسيتوقف نزيف قلقك. جرب أن تحتضن القرآن عندما تمر بلحظات توتر. سينخفض هذا الإحساس وستكون أكثر هدوءا.



تشفى من مرض «الكمالية» أو فرط الإتقان؟

هل أنت مصاب بأعراض "الكمالية"؟

هل تواجه صعوبة في تلبية معاييرك الخاصة؟

هل تغرق دائماً في بحر الإحباط والاكتئاب والغضب والقلق عندما لا تبلغ مبتغاك؟

هل قيل لك إن معاييرك عالية جدا، وتسببت فيتعطيل وتأجيل مشاريعك أو أعمال زملائك؟

هل معاييرك وقفت في طريقك، وجعلت تحقيق بعض أهدافك مهمة مستحيلة؟

هل معاييرك تجعلك لا تلتزم بالتزاماتك تجاه شركائك في العمل؟

إذا أجبت بنعم عن أي من الأسئلة السابقة فلديك أحد أعراض "الكمالية" شفانا الله وإياك منها.

أعراض التفكير "الكمالي"؟

التفكير بالأسود والأبيض

التفكير الكارثي

التفكير السلبي

الحذر المفرط

الإعادة المزمنة



لا أحد كاملا

لقد قمت بقصارى جهدي

لا بأس إذا لم يحبني الجميع. لا يوجد شخص يتفق عليه الجميع

إن ارتكاب الأخطاء جزء من التعلم. واسم الدلع للخطأ هو "الخبرة"

كيف تشفى من مرض «الكمالية» أو فرط الإتقان؟

البحث عن الكمال «الكمالية» هو كفاح الفرد لبلوغ الكمال عبر وضع معايير عالية جدا للأداء لا يصل إليها أحد. وعندما لا يستطيع الكماليون تحقيق أهدافهم يدخلون في دوامة الكآبة والإحباط. ويهتم الكماليون كثيرا بتقييمات الآخرين، وينشدون المثالية التعجيزية. ويدفع بحث هؤلاء عن الكمال المفقود في أحيان كثيرة إلى التردد والتوقف طويلا في مشاريعهم وقراراتهم وأعمالهم. فلا يكملون ولا يكتملون. لا أحد كاملا سوى الرحمن. تشبث بأهدافك، لكن لا تدع هذا الخيط الرفيع الذي يصلك بغاياتك ينقطع إثر المبالغة في الإمساك به. تعامل مع طموحاتك برفق، فهي كالمرأة تحتاج إلى لطف وأناقة وأناة وصبر ومرونة لتسعدها وتسعدك.

قبل أن نبحث معا عن حلول لمشكلات الباحثين عن الكمال، دعوني أن أسأل نفسي وأسألكم بعض الأسئلة التي قد تخبرنا إجاباتها عن أننا مصابون بأعراض «الكمالية»:

1. هل تواجه صعوبة في تلبية معاييرك الخاصة؟

2. هل تغرق دائما في بحر الإحباط والاكتئاب والغضب والقلق عندما لا تبلغ مبتغاك؟

3. هل قيل لك إن معاييرك عالية جدا، وتسببت في تعطيل وتأجيل مشاريعك أو أعمال زملائك؟

4. هل معاييرك وقفت في طريقك، وجعلت تحقيق بعض أهدافك مهمة مستحيلة؟

5. هل معاييرك تجعلك لا تلتزم بالتزاماتك تجاه شركائك في العمل؟

إذا أجبت بنعم عن أي من الأسئلة السابقة فلديك أحد أعراض «الكمالية» شفانا الله وإياك منها.

وسأطرح هنا أمثلة للتفكير «الكمالي»:

1. التفكير بالأسود والأبيض. مثلا، أي شيء أقل من الكمال يعده الكماليون فشلا، متناسين أن هناك ألوانا قد تعجبنا أكثر من هذين اللونين.

2. التفكير الكارثي: أي خطأ قد أقع فيه أمام زملائي يعني نهايتي.

3. التفكير السلبي: الوقت لا يكفي لتقديم عرض وعمل يليق. فمهما منح الكمالي من الوقت للقيام بهذا العمل فسيظل الوقت قصيرا سواء كان يوما أو أسبوعا أو حتى شهرا.

4. الحذر المفرط: مراجعة النص الذي نكتبه مرارا وتكرارا حتى اللحظة الأخيرة أو ربما لا نلتزم بالإيفاء بالتزامنا بسبب كمال لن نبلغه.

5. الإعادة المزمنة: نعيد كل شيء غير مرة. نصرف أوقاتا طويلة في عمل واحد.

كيف تصبح واقعيا. هناك عبارات نرددها وسلوكيات نكرسها في حياتنا ستجعلنا نمضي ونتعلم ونتجاوز الكمالية التي تتربص بأحلامنا ريب المنون، ومن بين هذه العبارات التي يجب أن ترافقنا دائما:

1. لا أحد كاملا.

2. لقد قمت بقصارى جهدي.

3. لا بأس إذا لم يحبني الجميع. لا يوجد شخص يتفق عليه الجميع.

4. إن ارتكاب الأخطاء جزء من التعلم. واسم الدلع للخطأ هو «الخبرة».


كيف
تستطيع أن
تتخذ قرارا؟



١
تظاهر بأنك
تنصح صديقا


٢
احذر من
السيول






٣

افعل عكس
ما تفكر فيه


٤
جدول
قراراتك




٥
قاتل (الانحياز
التأكيدي)
Confirmation Bias


٦
لا تتخذ
قرارا عاطفيا




٧
صلاة
الاستخارة

كيف تستطيع أن تتخذ قرارا؟

عملية اتخاذ القرار صعبة جدا، ولا سيما إذا تعلق الأمر بقرارات مصيرية مثل الزواج والطلاق واختيار التخصص والوظيفة وشراء منزل. الكثير منا يواجه صعوبة بالغة في اتخاذ مثل هذه القرارات، وأحيانا نواجه مشقة في اتخاذ قرارات أبسط منها بكثير، مثل اختيار ساعة أو لون قماش ثوب أو حتى قلم. نتردد مرارا ولا نتخذ قرارا، وعندما نتخذه قد يكون باهتا وربما فاسدا قد انتهت صلاحيته. بعض القرارات مثل الطعام الساخن لا تقبل أنصاف الحلول، إما أن تستمتع بحرارتها وإما أن تأكلها باردة في مشهد يثير الشفقة والتعاطف معا. هنا محاولة للتغلب على تحديات اتخاذ القرار مستندا إلى عدة مقالات وقراءات متفرقة:

أولا: تظاهر بأنك تنصح صديقا: نبدع عندما نتبرع بالنصائح للأصدقاء، ونخفق عندما ننصح أنفسنا؛ لأن قراراتنا مبنية على حسابات نفسية معقدة. تخيل أنك تنصح صديقا واتبع نصيحتك.

ثانيا: احذر من السيول: المطر الغزير المتواصل قد يغمرنا ويجرفنا. لذلك لا تشاور الكثير من الأشخاص حول الموضوع. القليل

فقط. رأي حصيف أفضل من 10 سطحية. الكثير سيشوشونك. سيجعلونك تتردد ولن تتخذ القرار المناسب وربما لا تتخذ قرارا أصلا.

ثالثا: افعل عكس ما تفكر فيه: المرء عدو نفسه دائما. ينحاز إلى الخيارات الأكثر دفئا. افعل عكس ذلك. اتخذ قرارات أكثر جرأة. هذه القرارات ستجعلك مختلفا عن نفسك والآخرين.

رابعا: جدول قرارتك: ضع خياراتك في جدول. واحصر السلبيات والإيجابيات على مهل، واتخذ القرار الأكثر إيجابية.

خامسا: قاتل (انحيازك التأكيدي) والمعروف باللغة الإنجليزية بـ conformation bias

دائما نتخذ قرارا قبل أن نتخذ القرار؛ إذ ننحاز ضد آخرين بسبب لونهم أو عرقهم، ونصل في تطرفنا إلى ميولهم الرياضية أو ذائقتهم. قد نستبعدهم من فرص يستحقونها بسبب انتماءاتهم. نبحث عن كل ما يؤكد عدم جدارتهم ونستبعدهم ونقممهم في خياراتنا وقراراتنا.

سادسا: لا تتخذ قرارا عاطفيا: لا تتزوج بعد انفصال، ولا تستقل بعد خلاف، ولا تحكم على شخص من موقف واحد.

سابعا: صلاة الاستخارة: تساعدك على اختيار قرار أفضل بمشيئة الله. تبعث في أعماقك طمأنينة تجاه قرار مقابل قرار. تسهل مهمتك المعقدة وتجعلها أكثر سهولة ويسرا.


اتصل على
من تحب
عانق
الأندورفين
كيف
تتعامل مع
مزاجيتك؟
غير مكانك
أسعد شخصا
كل يوم
دلل مزاجك
ضع جدولا
لمهامك
الساعة الأولى

كيف تتعامل مع مزاجيتك؟

إن أكبر عدو للمرء المزاجية. تنهب وقته وموهبته ومهارته، تسلبه النجاح، وتكرس في داخله الإحباط والانهزامية. لقد خطفت المزاجية الكثير من المبدعين وأنهت مشوارهم مبكرا. هنا بعض الأفكار لتجاوز المزاجية:

1 - اتصل على من تحب: إذا اتصلت على من تحب فستتدفق كشلال. سيمنحك الاتصال سعادة تفتت صخور النكد والضيق التي تقف أمامك وتمنعك من التقدم.

2 - غير مكانك: تجلب أماكننا التعاسة والحزن لنا في أحيان كثيرة. غيرها، اذهب إلى فندق أو مقهى أو أي مكان يحرضك على الهطول.

3 - دلل مزاجك: تناول قطعة شوكولاتة داكنة، أو حليبا بنكهة تحبها، أو شايا أخضر، أو كوب قهوتك المفضل. سيتحسن مزاجك كثيرا. إن مزاجنا كالطفل يحتاج إلى تدليل.

4 - ضع جدولا لمهامك: الفوضى ستزيد من همومك وستنعكس على مزاجك. الجدول سيكون خريطتك للإنجاز. لا تعتمد على ذاكرتك. الذاكرة قد تخونك وتخذلك وتودي بيومك.

5 - الساعة الأولى: استيقظ باكرا وخصص أول ساعة لتأدية المهام. لو نجحت في أول مهمة فسيكون يومك مشرقا مبهجا. الساعة الأولى في يومك هي حجر الزاوية. فلا تهدرها في شيء غير ثمين. إن شعور الإنجاز الذي يرتبط بها سينقلك إلى الأعلى، إلى أعلى قمة مزاجك، وإذا فرطت فيها فسيهبط مزاجك إلى الدرك الأسفل.

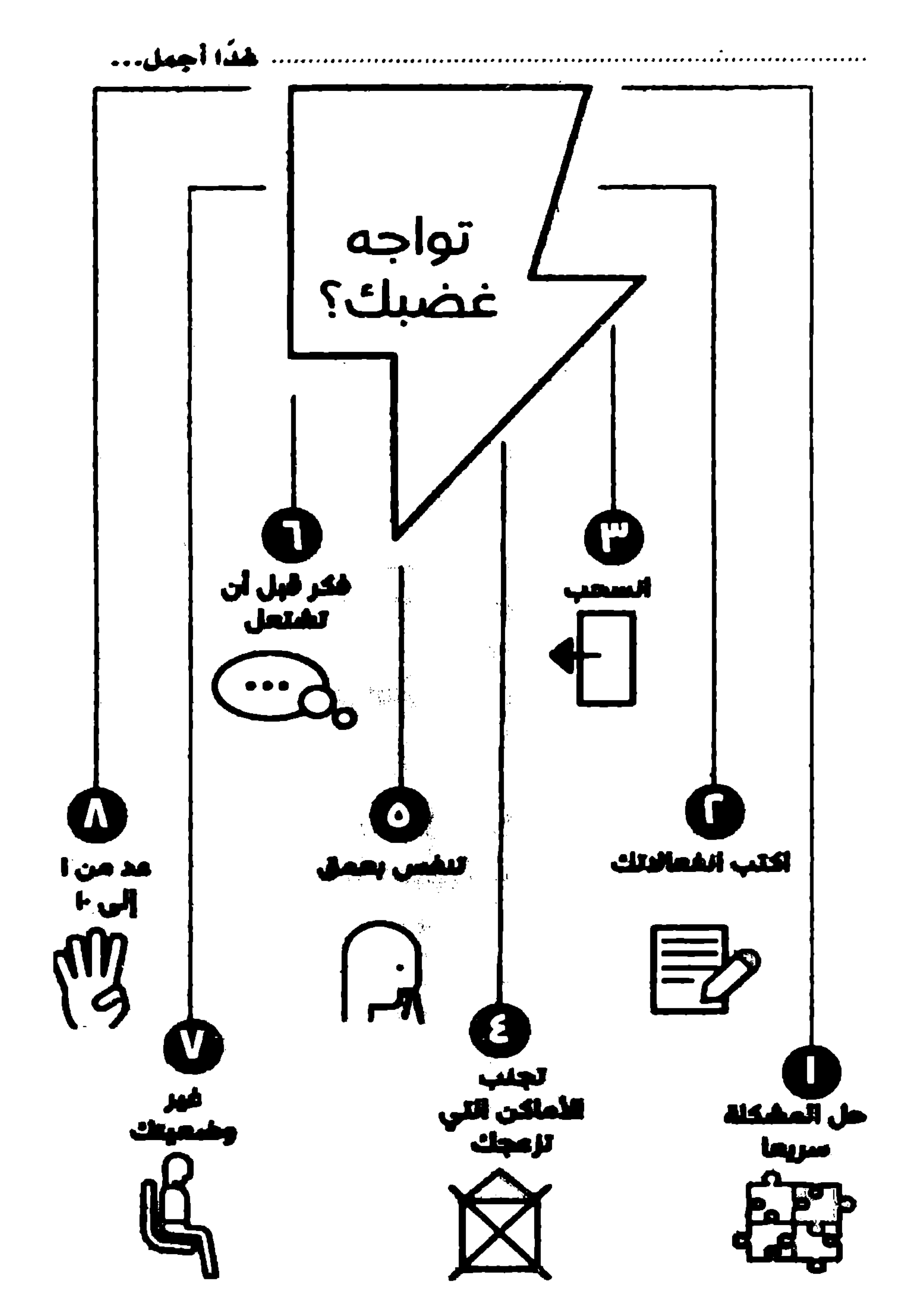
6 - أسعد شخصا كل يوم: يوميا حاول أن تسعد شخصا. برسالة هاتف أو كوب قهوة أو هدية تضعها في مكتبه.

لن تسعده فحسب بل ستسعده وقبله مزاجك.

7 - عانق الأندورفين: تحرك في مكتبك أو منزلك أو مدرستك لتتمكن من إطلاق هرمون الأندورفين الذي يمنحك راحة ومزاجا أفضل. والأندورفين: هرمون يتوافر في الجهاز العصبي، ويساعد على تخفيف الآلام، ويعطي شعورا بالراحة وتحسن الحالة المزاجية. ونكتسبه عندما نتحرك ونتنزه. فالحركة والمشي والتنزه تساعدنا على تحسين حالتنا المزاجية وطرد الخمول والمزاج السيئ.

تذكر كلنا نعاني المزاجية بشكل أو بآخر. أفضلنا من يتحكم فيها ولا يجعلها تتحكم فيه.

الناجح هو الذي لا يدع مزاجيته تعصف بحياته ومستقبله. يديرها بذكاء ووعي. فن إدارة المزاجية أهم فن ينبغي أن نتحلى به لنحلق ونصعد ونرتفع.


هذا أجمل...
تواجه غضبك؟
١
حل المشكلة سريعًا
٢
اكتب انفعالاتك
٣
انسحب
٤
تجنب الأماكن التي تزعجك
٥
تنفس بعمق
٦
فكر قبل أن تشتعل
٧
غير وضعيتك
٨
عد من ١ إلى ١٠

كيف تواجه غضبك؟

تقول دراسة لجامعة ييل إن سريع الغضب أكثر عرضة للسكتة القلبية والضغط. وتشير دراسة أخرى من جامعة أيوا إلى أن ربع أشد الرجال غضبا معرضون لخطر الموت المبكر أكثر من مرة ونصف المرة من الآخرين. ولاحظ الباحثون أن خطر الموت المبكر يزداد عند سريعي الغضب على نحو لافت. وأشارت الدراسة إلى أن الغضب يضاعف من خطر التعرض لأمراض القلب. وقد شملت الدراسة نحو 1300 شخص تحت سن 30.

إذا الغضب يهدد حياتنا وصحتنا ومستقبلنا. وبدوري سأعرض بعض الاقتراحات لمحاولة تفادي الغضب قدر الإمكان قبل أن يشتعل ويحرقنا.

1 ـ حل المشكلة سريعا: استخدم نظرية غسل الأطباق. نظف طبقك فور أن تنتهي من وجبتك. عندما تتأخر سيصعب عليك غسله وستتفاقم المشكلة وتثور وتغضب. فمن الأفضل أن نسوي خلافاتنا مع الآخرين مبكرا قبل أن تتطور المشكلة.

2 ـ اكتب انفعالاتك: قد تغضب من شريكك أو شقيقك أو

صديقك، اسكب غضبك في ورقة أو في جوالك. تأكد أنه سيخفف قليلا من احتقانك.

3 ـ انسحب: إذا ارتفع صوت الطرف المقابل واعتذر عن استكمال النقاش. الصراخ لن يجلب خيرا. سيسيء إليك وسيخدش صورتك وسيزيد الوضع سوءا.

4 ـ تجنب الأماكن التي تزعجك: هناك منازل وأشخاص يثيرون انفعالك وغضبك. حاول أن تبتعد عنهم قدر الإمكان. أدرك صعوبة الأمر. لكن حتى من يقبع معك في المنزل نفسه تستطيع أن تقتصد في مواجهته إذا كان سببا مزمنا لغضبك.

5 ـ تنفس بعمق: بدلا من أن تصرخ تنفس بعمق لدقيقتين. ستخرج السموم التي في داخلك.

6 ـ فكر قبل أن تشتعل: عندما يؤذيك أحدهم في الطريق قبل أن تشتمه وتدخل في دوامة غضب تساءل: هل ستستمر غاضبا بعد أسبوع بسببه؟ أشك في ذلك. كثير من الأمور لو فكرنا فيها ربما لتجنبناها، التغافل سمة الناجحين والمميزين.

7 ـ غير وضعيتك: إذا كنت واقفا اجلس، فالوقوف يجعلك متحفزا وسيزيد من انفعالك وغضبك، قد يؤجج الخلاف ويتطور بشكل لا تحمد عقباه، تنزه في ذاكرتك واسترجع كل نقاشاتك التي كنت واقفا فيها ستتذكر أنها كانت الأشرس والأعنف والتي ربما تطورت إلى اشتباك بالأيدي.

عنْ أبي ذر قال: إن رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَنَا: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلاَّ فَلْيَضْطَجِعْ».

8 ـ تعوذ من الشيطان الرجيم ثم عد من 1 إلى 10: سيخمد هذا التكنيك بركان غضبك وثورتك. التوقف قليلا قبل اندلاع شلال انفعالك سيخفض من حدة ردة فعلك.





القاعدة الأولى: اختبر عواطفك



القاعدة الثانية: العودة للطفولة





القاعدة الثالثة: ماذا يحب الآخرين فيك



القاعدة الرابعة: إجاباتك عن هذه الأسئلة ستقودك إلى استكشاف شغفك

١ ـ ما الذي يمكنك أن تتحدث فيه طوال اليوم بلا ضجر؟

٢ ـ ماذا تحب أن تتعلم؟

٣ ـ ما المنتجات التي تثير اهتمامك وفضولك؟

٤ ـ معجب بمن ولماذا؟

٥ ـ ما الشيء الذي تريد القيام به قبل رحيلك؟

٦ ـ ما الشركة التي تتطلع إلى العمل فيها، ولماذا؟

٧ ـ ما المشكلات التي تجيد حلها؟



القاعدة الخامسة: خض اختبارات تحديد الميول



القاعدة السادسة: اركض ولا تتوقف



كيف تعثر على شغفك؟

أسئلة غفيرة تحاصرنا كلها تصب في سؤال واحد: كيف نعثر على شغفنا ونحدد ميولنا؟ الإجابة ستغير مجرى حياتنا. هنا محاولة متواضعة للإجابة عنه بعد الاطلاع على عدة دراسات وتجربة شخصية:

- القاعدة الأولى: اختبر عواطفك: لا تندلع عواطفنا وانفعالاتنا إلا إثر أسباب وجيهة. نبكي عندما نسمع خبرا حزينا. نبتسم عندما نتلقى نبأ سعيدا. تخيل أنك حضرت دورة في التصوير الضوئي وأنت محب للتصوير، ستشعر بالإثارة والحماس، هذه الانفعالات التي نبعت من أعماقك وتدفقت على ملامحك ستدفعك لاحقا لمتابعة الدورة بحب. هذا هو الشغف يا صديقي الذي يجعلك تكمل ما تقوم به بسعادة.تذكر أن الإحباط هو عدو الشغف. إذا كنت تكافح في كل مرة لاستكمال موضوع ما وتشعر بملل وضجر نحوه فهذا يعطي مؤشرا بأنك لا تشعر بشغف تجاهه. فهذا النضال الميكانيكي سيفضي إلى إحباط عارم. لا تستثمر وقتك وجهدك فيه. ارحل إلى ما تحب ستجد ما تحب.

- القاعدة الثانية: العودة للطفولة: استرجع الأشياء التي كانت تجذبك في طفولتك، الرسم، أو الأرقام، أو الخط، أو الكتابة أو الإلقاء أو تفكيك الأجهزة. الأشياء التي كنت تستمتع وأنت تقوم بها صغيرا قد تدلك على شغفك كبيرا.

- القاعدة الثالثة: ماذا يحب الآخرين فيك؟ أحيانا كثيرة أصدقاؤك هم من يكتشفون شغفك. إذا استهواهم حديثك أو تحليلك أو شعرك أو نثرك أو طهيك فركز عليه. رفاقك هم جزء من هذا العالم. ما يجذبهم فيك سيجذب العالم كذلك.

- القاعدة الرابعة: إجاباتك عن هذه الأسئلة ستقودك إلى استكشاف شغفك:

1 ـ ما الذي يمكنك أن تتحدث فيه طوال اليوم بلا ضجر؟

2 ـ ماذا تحب أن تتعلم؟

3 ـ ما المنتجات التي تثير اهتمامك وفضولك؟

4 ـ معجب بمن ولماذا؟

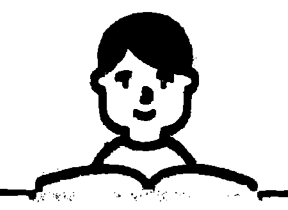
5 ـ ما الشيء الذي تريد القيام به قبل رحيلك؟

6 ـ ما الشركة التي تتطلع إلى العمل فيها، ولماذا؟

7 ـ ما المشكلات التي تجيد حلها؟

ـ القاعدة الخامسة: خض اختبارات تحديد الميول. ستساعدك على التعرف على مهارتك وتوجهاتك أكثر.

-القاعدة السادسة: اركض ولا تتوقف: استمر في البحث عن شغفك. تعرف على أناس ومهارات. يلهث العداء في الماراثون طويلا حتى ترتسم على محياه الابتسامة الطفيفة مع خط النهاية. واصل حتى ترسم هذه الابتسامة على وجهك المرهق. لن تفوح هذه الابتسامة من وجهك قبل أن تعرق وتتعب كثيرا إلى أن تصل. جرب عدة وظائف ومهن حتى تجد ضالتك. بقاؤك في مكان محدد لا تطيقه يقتلك. يقتلك ببطء شديد.

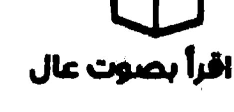


تذاكر للاختبارات؟



تمارين قبل الاختبار





اقرأ بصوت عال

علم ما تعلمته



ارسم



أغلق جوالك

خذ استراحات متفرقة



لا تواصل



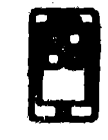
غيّر مكانك



ذاكر مع مجموعة



اطلع على اختبارات أساتذك السابقة



تطبيقات فعالة

كيف تذاكر للاختبارات؟

كتبت المتخصصة في تقنيات التعليم، أندريه لايدن، مقالة مهمة بخصوص أفضل طريقة للمذاكرة للامتحانات، أحببت أن أتقاسمها معكم بعد إضافة اقتراحاتي الخاصة:

1 - تمارين قبل الاختبار: أثبتت دراسات أجراها الدكتور تشوك هيلمان من جامعة إلينوي، أن إجراء تمارين رياضية لمدة 20 دقيقة قبل الاختبار يحسّن أداءك فيه بشكل ملموس.

2 - اقرأ بصوت عال: ستطرد القراءة بصوت عال الكسل من أعماقك. وتشير الدراسات إلى أنك ستتذكر 50 في المائة مما قرأته جَهْرًا مقارنة بالقراءة الصامتة.

3 - علم ما تعلمته: عندما تقوم بشرح ما قرأته وتعلمته لشخص آخر سيرسخ في ذهنك فترة أطول.

4 - ارسم: ارسم جداول أو اكتب الموضوع الذي تدرسه بخط يدك. سيسهل عليك استذكار المعلومة بسلاسة.

5 - أغلق جوالك: ضع جوالك بعيدا حتى لا يشتت انتباهك. وجوده بالقرب منك يجعلك أحيانا تذعن لإغرائه. وتأكد أن أجهزتك مثل الدوامة فور أن تقترب منها ستبتلعك.

6 - خذ استراحات متفرقة: عقلك يحتاج إلى أخذ فترات راحة. خذ استراحة قصيرة بعد دراسة 50-45 دقيقة. فأي شيء بعد ساعة مذاكرة لن تلتقطه وتستوعبه بسهولة.

7 - لا تواصل: إذا بقيت مستيقظا ولم تنم فستجد صعوبة في استرجاع المعلومات كأنك تجرها جرا. أما إذا أخذت كفايتك من النوم فستهطل عليك المعلومات كالمطر. فالذاكرة كأي جزء في منظومتنا يحتاج إلى قسط من الراحة ليستعيد نشاطه بأقصى طاقة.

8 - غَيِّر مكانك: حاول أن تدرس كل فصل أو قسم في مكان مختلف إذا أمكن. أحيانا سيرتبط هذا المكان بالموضوع الذي تدرسه وسيساعدك على استذكاره بيسر.

9 - ذاكر مع مجموعة: تساعدك المذاكرة مع مجموعة على اكتشاف تفاصيل تجهلها وفهم مسائل لم تدركها. المهم أن تختار المجموعة المناسبة، وألا تكون الطريقة الوحيدة لاستعدادك للاختبار.

10 - اطلع على اختبارات أستاذك السابقة: اسأل طلابه السابقين عن طريقته في وضع الأسئلة. أو احصل على نماذجه السابقة؛ لأنها ستساعدك على فهم أسلوبه.

11 - تطبيقات فعالة: استثمر التكنولوجيا، فهناك تطبيقات مهمة تساعدك على استيعاب أكبر، وتنظم مذاكرتك ومحاضراتك ووقتك وجدولك. من هذه التطبيقات:

My study life لتنظيم الجداول والوقت.

RefME يساعد على ترتيب المصادر وتسجيل المحاضرات.

Complete student pack تستطيع من خلال هذا التطبيق دراسة أكثر من 210 موضوعات في الرياضيات، وتتوافر فيه نحو 1500 صيغة مختلفة لحل المسائل.


كيف
تتغلب على
الخجل
والرهاب
الاجتماعي؟
١
تحلَّ
بالثقة
٢
الاقتحام
الجميل
٣
خض
تجارب
جديدة
كن
طريفا
٤
اشترك
في أندية
الخطابة
٥

كيف تتغلب على الخجل والرهاب الاجتماعي؟

قرأت بسعادة مقالة للكاتب، ديفيد شانلي، تحدث فيها عن كيفية مواجهة الرهاب الاجتماعي، الذي يعانيه كثير منا، وألقى بظلاله السلبية على أدائنا ومستقبلنا والفرص التي تتاح لنا، وبدوري ترجمت بعض أفكاره ومزجتها بأفكاري المتواضعة، متمنيا أن أقدم اقتراحات تساعدنا معا على تطوير مهارات تواصلنا الاجتماعي التي بوسعها أن تصنع الفرق في حياتنا وتجعلنا في مواقع جديرة بنا.

أولا: تحل بالثقة:

كلما كنت واثقا من نفسك كلما استطعت أن تعبر عن نفسك وتواجه الآخرين بسلاسة، نكتسب الثقة من خلال التدريب والعمل والممارسة، هل تذكر عندما ركبت الدراجة الهوائية لأول مرة؟ كنت خائفا جدا، أليس كذلك؟ لكن عندما حاولت مرة تلو الأخرى أتقنت قيادتها وتحليت بالثقة، ولم تعد تقودها بشكل تقليدي فحسب، ربما ترفع إطار الدراجة الأمامي، وتقوم بحركات استعراضية تعكس ثقتك ومهارتك. نفس الشيء تماما مع تواصلنا الاجتماعي كلما تحلينا بالثقة مع التدريب والممارسة استطعنا أن نتواصل بذكاء وفعالية وكفاءة.

ثانيا: الاقتحام الجميل:

شارك في النقاشات الصغيرة التي تندلع أمامك في عملك أو جامعتك أو مدرستك تحدث مع غريب في مصعد أو مطعم عن طقس أو مباراة، هذه الحوارات الصغيرة ستشجعك على خوض الكبيرة، ستحلق لاحقا عاليا في المنصات وعلى المسارح، وستتذكر بسعادة أنها بدأت في مصعد أو ممر ضيق.

ثالثا: خض تجارب جديدة:

ادخل ناديا رياضيا، أو نادي قراءة، أو صالونا ثقافيا. هذه الفعاليات ستضطرك للتعرف على وجوه جديدة لم تألفها ستجعلك تتغلب على خوفك من الغريب والجديد ستصبح أكثر ثقة وتواصلا وعلاقات لن ترتطم بجدران الخوف الاجتماعية ستكتشف أن الأمر أكثر بساطة وأن الحياة والناس أجمل مما كنت تتخيل.

رابعا: كن طريفا:

لا تكن رسميا أكثر من اللازم اقتنص اللحظة المناسبة وشارك بنكتة أو طرفة مع زملائك لا يخدعك القياديون الجادون ستجد كثيرا منهم ظريفا وطريفا جدا. خلف الأبواب المغلقة الأحاديث الجانبية المرحة ستجعلك أكثر قبولا لدى الآخرين وأكثر ثقة.

خامسا: اشترك في أندية الخطابة:

اشترك في أندية الخطابة «توستماسترز» ستساعدك هذه الأندية بشكل يفوق خيالك في تطوير مهارات الإلقاء والخطابة لديك، اشترك محمد القحطاني الذي يعاني التأتأة في نادي أرامكو السعودية للخطابة في الظهران قبل عدة سنوات وفاز عام 2015 ببطولة العالم في الخطابة تخيلوا شخصا كان يثير سخرية رفاقه بالفصل أصبح أفضل خطيب في العالم. محمد ليس أفضل منك، لكنه أقوى منك، كن قويا أنت أيضا لتصل وترتفع وتحلق عاليا.


كيف
تسوّق نفسك؟
١
اعرف موهبتك
٢
اتصل وتواصل
٣
لا تقاوم التقنية
٤
انصرف عن السجالات
٥
حدد جمهورك
٦
اصنع علاقات

كيف تسوّق نفسك؟

ضاعت عليّ وعليك عديد من الفرص لأننا لا نسوق أنفسنا كما يجب. تسويق أنفسنا في سوق العمل جيدا سيتيح أمامنا خيارات أكثر وأكبر. هنا بعض الأفكار كي نسوق أنفسنا بشكل أفضل من أجل غد أجمل، إن شاء الله:

أولا، اعرف موهبتك: حدد مجالك لتستثمر فيه وقتك وجهدك وتفكيرك. فشل كثير من المبدعين لأنهم شتتوا أنفسهم في أكثر من مجال ولم يخلصوا لشيء محدد. الإخلاص طريقك للقمة، والنجاح.

ثانيا، اتصل وتواصل: ليس كافيا أن تكون بارعا في مجالك لتنجح. ينبغي أن تتواصل مع الآخرين وتعرض قدراتك أمامهم ليعرفوا إمكاناتك جيدا ويتيحوا لك فرصا جديرة بإمكاناتك.

احضر فعاليات ومؤتمرات وندوات في مجالك. ستتصل وتتواصل وتتعرف على مهتمين سيحرصون على دعوتك والعمل معك إذا أثبت جدارتك.

لا تقف خلف جهازك وتلعن الظلام وتنتحب إثر شح الفرص.

اخرج إلى النور وقدم نفسك. كيف يعرف الآخرون أنك مميز دون أن يتذوقوك؟ دع الآخرين يكتشفوا نكهتك حتى يبحثوا عنك ويترددوا عليك. الأشياء التي نراها ونلمسها ونتذوقها تبقى راسخة. تحفر عميقا في ذاكرتنا وصدورنا. سنتردد عليها دوما ونستذكرها بعطش ونتوق إلى أن نكون بجوارها تماما.

ثالثا، لا تقاوم التقنية: كن جزءا من التقنية الجديدة. المرء عدو ما يجهل. وفر جهدك في مقاومة التقنية بتعلمها. المؤسسات والشركات العامة والخاصة تبحث عن أشخاص بارعين في التقنية. بوسع الإعلام الاجتماعي أن يسهل مهمتك ووصولك إلى أصحاب القرار والجمهور. الانتشار الذكي سيجعلك على رأس قائمة المطلوبين في المواقع المغرية.

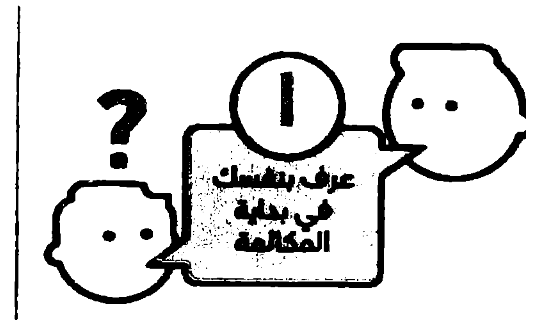
رابعا، انصرف عن السجالات: التراشق اللفظي في شبكات الإعلام الاجتماعي سيهدد مستقبلك ومنتجاتك. سيرتبط اسمك بالنزاعات وسينسون مهارتك. ركز على إبداعك ولا تهدر وقتك في خصومات قد تؤثر في اسمك وسمعتك.

خامسا، حدد جمهورك: عندما تحاول أن تكسب الجميع لن تكسب أحدا. حدد شريحة محددة ووجه لها رسائلك. سترفعك هذه الشريحة عاليا وستحقق ما تتوق إليه، إن شاء الله.

سادسا، اصنع علاقات: خطط أن تتعرف على أشخاص تثمن أداءهم في مجالك. ستتعلم منهم وسيساعدونك على الوصول إلى

أهداف جديدة من خلال تجربتهم المريضة. العلاقات هي رأس مالك. إنها لا تقدر بثمن. النصائح والاقتراحات والفرص التي ستتيحها لك هذه العلاقات ستختصر لك الطريق.

إتيكيت المكالمات الهاتفية

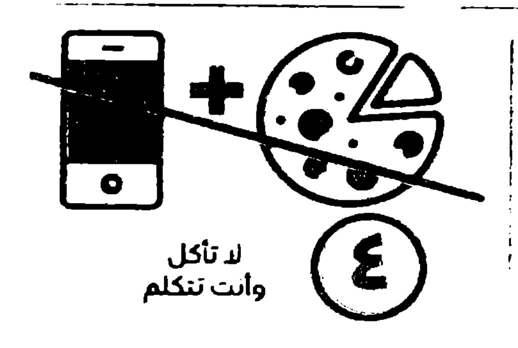




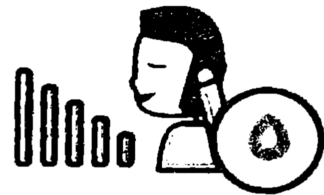
لا ترد على المكالمة
وأنت منزعج أو
متضايق



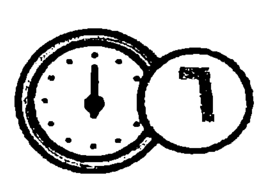
عندما تتحدث مع
الطرف الآخر



لا تأكل
وأنت تتكلم



تأكد من نبرة صوتك
عندما تتحدث في
الأماكن العامة



بادر من تتصل عليه
بسؤال: هل الوقت
مناسب؟



احذر من استخدام
نغمة موسيقى

عبدالله المغلوث
@Almaghlooth

إتيكيت المكالمات الهاتفية

قبل فترة قصيرة قام أحد الأشخاص بالاتصال بي أكثر من 20 مرة متتالية أثناء حضوري اجتماع عمل. كنت أضع جهاز الجوّال على الصامت لكن اهتزازه والضوء الصادر منه أشغلاني. شعرت إثر هذه الاتصالات المتتالية أن الموضوع بالغ الخطورة. المؤسف أنني عندما رددت عليه اكتشفت أن الموضوع يحتمل التأجيل ليس لمدة ساعة، بل إلى عشر سنوات. فرأيت أنني والكثير منا نفتقر إلى إتيكيت المكالمات الهاتفية؛ فحرصت على تدوين بعض الاقتراحات التي آمل أن تكون مفيدة لي ولكم:

1 - عرف بنفسك في بداية المكالمة. لا تفترض أن الطرف الآخر يحفظ اسمك في جوّاله. ربما لا يفعل ذلك؛ لأسباب عديدة ومتفاوتة. فلا تضع نفسك في موقف محرج حينما تسأله: ألا تحتفظ برقمي؟ فيصفعك بالإجابة الكلاسيكية: «مع الأسف حذفت بالخطأ جميع الأرقام من جهازي ورقمك من بينها ولم أستطع استعادتها».

2 - لا ترد على المكالمة وأنت منزعج أو متضايق. ليس ذنب المتصل أنك تشاجرت للتو مع زوجتك أو أخيك أو أختك. لا تخسر

المزيد من الأحبة إثر ردك على هاتفك وأنت في مزاج سيئ. سيتفهم الآخر أنك مشغول أو بعيد عن جوّالك عندما يهاتفك. لكن لن يتفهم مطلقا أن ترد عليه ببرود أو سلبية.

3 - ركّز عندما تتحدث مع الطرف الآخر. انشغالك بكمبيوترك أو تصفح «آيبادك» خيانة للمتصل.

4 - لا تأكل وأنت تتكلم. هذه إهانة بالغة أن تمضغ الأكل وهناك من يسمعك على الطرف الآخر. قيامك بهذا الفعل الشنيع قد يشعر المتصل بأنك لا تعيره اهتماما. وأنت بالفعل لا تحترمه. إذا كنت جائعا جدا لا ترد. انتهي من وجبتك واتصل به.

5 - تأكد من نبرة صوتك عندما تتحدث في الجوّال في الأماكن العامة. ما ذنبي أن قدري وضعني بجوارك في تلك اللحظة؟ ما شأني بخلافك مع رئيسك في العمل أو بغضبك من أستاذ مادتك. عالج مشكلاتك بعيدا عني. لديّ في حياتي ما يكفي من مشكلات وإزعاج ولا أحتمل المزيد..

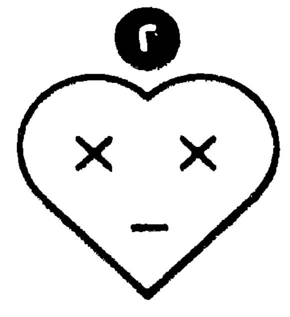
6 - بادر من تتصل عليه بسؤال: هل الوقت مناسب؟ سؤال أنيق يعكس كياسة ولطف صاحبه.

7 - احذر من استخدام نغمة موسيقى. تخيل أن يرن جوّالك في المسجد أو حتى في العمل أو في مكان عام ويسمع الآخرون هذه النغمة. قطعا لن يرقصوا على إيقاعها، وإنما سيفرزون نظرات في عينيك أكثر حدة من سكين، ستجرحك، وتحرجك.

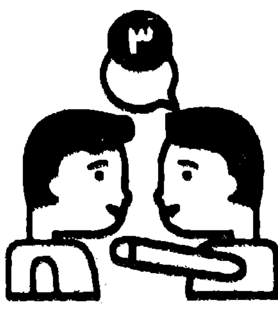
نتعامل مع الكراهية؟



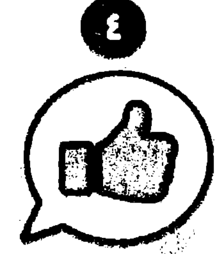
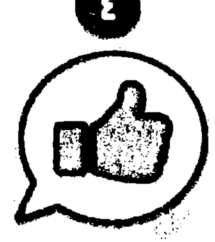
لسنا ملائكة



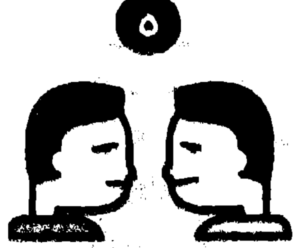
ادخارك لهذه المشاعر سيلوث قلبك



مصارحة الطرف الآخر

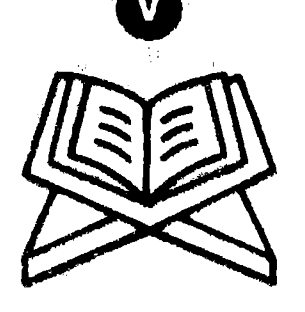



اختر الأسلوب الأمثل

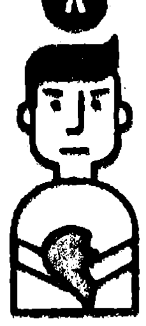


الحوار الشفيف لن يجعلكما أعداء

الكراهية تعكر مزاج صاحبها



ردد الآية الكريمة: "ولا تجعل في قلوبنا غلا للذين آمنوا ربنا إنك رؤوف رحيم"



لا تدخر المشاعر السلبية في أعماقك طويلا

كيف نتعامل مع الكراهية؟

اختلفت مع زميل يوما ما اختلافا جوهريا، سرعان ما تحول إلى شخصي، أصبح لا يطيقني ولا أطيقه؛ كلما شاهدني أعبر في الممر غيّر مساره. وحينما أعلم أنه سيحضر اجتماعا أعتذر عنه. علاقتنا توترت جدا؛ أقوم بتأويل أي كلمة يقولها أو أسمعها منه، ويقوم بقمع أي فكرة يعتقد أنني خلفها. تكهربت الأجواء بيننا على نحو مرير. المشكلة ليست في الخلاف والاختلاف، المشكلة تتجسد في أن المشاعر السلبية، التي تعتريني تجاهه بدأت تعكر مزاجي، بل تفسد يومي. لوثت قلبي بالكراهية تجاهه وقوضت حماستي نحو كل شيء؛ أمسيت أقل إنتاجا وإقبالا على العمل؛ ظللت أسابيع أتجرع كوابيس أقضت مضجعي. أمام هذه الفوضى العارمة، التي اجتاحت حياتي قررت أن أبحث عن حل ينتشلني من براثن الكراهية، ويجعلني أعود كما عهدتني. تجاهلته مرارا لكن لم تنفع هذه الطريقة؛ لأني مضطر إلى أن ألتقيه وأتعامل معه. بعد تفكير غير قصير رأيت أن أهاتفه وأحدد لقاء معه لأطوي هذه الصفحة من أجلي ومن أجل صحتي تحديدا؛ كانت المكالمة أصعب مكالمة أجريها، الحروف أنتزعها انتزاعا من أعماقي؛ كلّمته بعد معاناة شاقة ثم التقيته. كان اللقاء ممضا؛ طرحت فيه ملاحظاتي عليه بأدب جم ولطف بالغ وحذر شديد. هو الآخر نقل

لي انتقاداته الشخصية بهدوء وتؤدة بلا انفعال. خرجنا من الاجتماع بعلاقة أقل تصادمية واتفاق على خريطة حدودية بيننا نعمل وفقها. لم نصبح صديقين لكن قطعا لم نعد خصمين.

وسألخص تجربتي في هذا السياق في نقاط عدة لعلها تفيد بعضكم:

- لسنا ملائكة. إذ ندخر أحيانا مشاعر سلبية ربما تصل إلى كراهية تجاه من أخطأ في حقنا.

- ادخارك لهذه المشاعر سيلوث قلبك وحياتك.

- أفضل طريقة للتخلص منها أو تخفيض منسوبها هي مصارحتك للطرف الآخر.

- اختر الأسلوب الأمثل بعيدا عن الهجوم والانفعال.

- الحوار الشفيف بينكما قد لا يجعلكما أصدقاء، لكن لن يجعلكما أعداء.

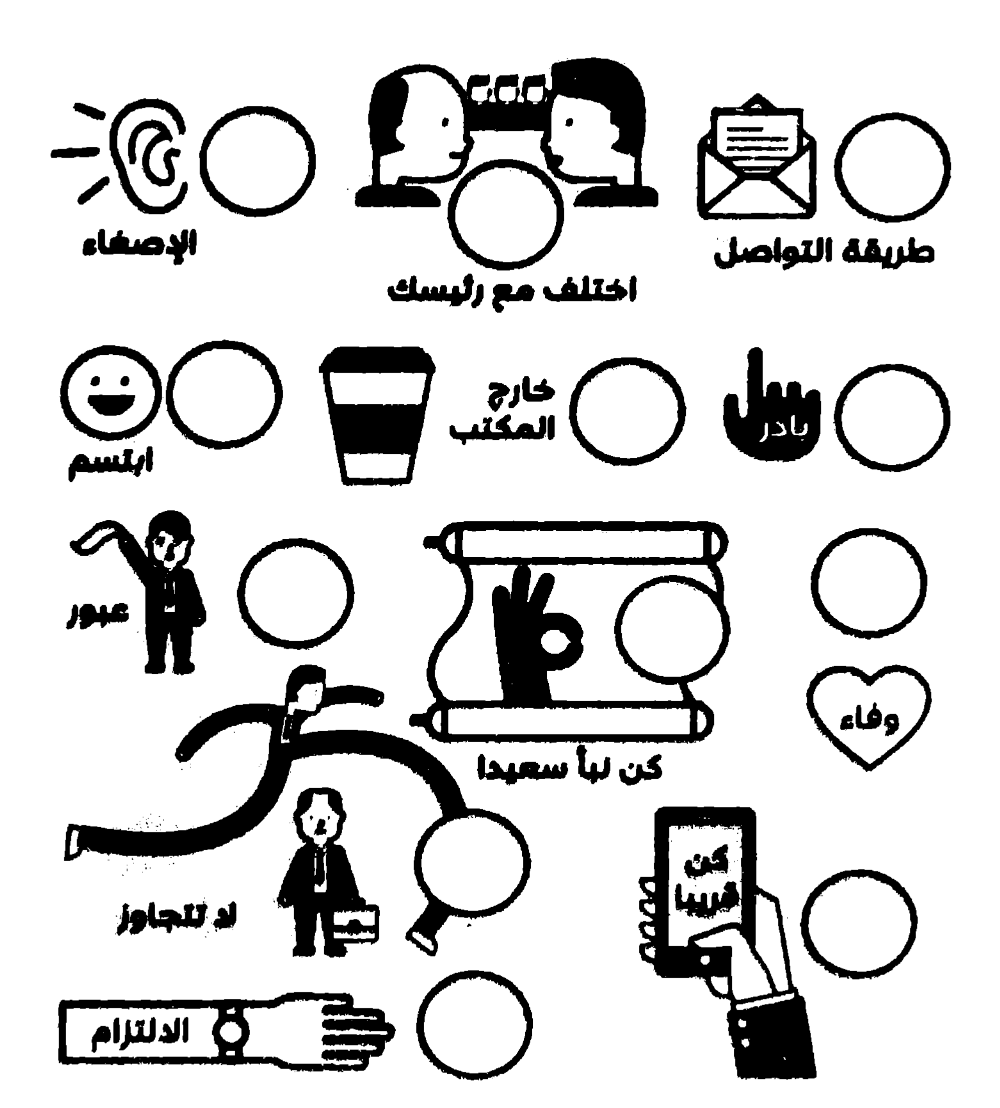
- الكراهية تضر أولا صاحبها تعكر مزاجه ونفسيته. إطلاق ولو جزء منها يريحك.

- ردّد الآية الكريمة: «ولا تجعل في قلوبنا غلا للذين آمنوا ربنا إنك رؤوف رحيم».

- يقول مصطفى محمود: «أحيانا يكون الإفشاء وإفراغ مكنون القلب راحة وحلا للكثير من المشاعر والمشكلات المترسبة في الأعماق».

يا صديقي، لا تدخر المشاعر السلبية في أعماقك طويلا؛ حتى لا تتسمم وتخسرك ونخسرك.

كيف


الإصغاء
اختلف مع رئيسك
طريقة التواصل
ابتسم
خارج
المكتب
بادر
عبور
كن نبأ سعيدا
وفاء
لا تتجاوز
كن
قريبا
الالتزام

كيف تكسب رئيسك؟

كلما كانت علاقتنا مع رؤسائنا في العمل أفضل، كانت حياتنا أجمل وتطلعاتنا أكبر. هنا اقتراحات عن تطوير العلاقة بيننا ورؤسائنا في العمل، أرجو أن تكون جديرة بوعيكم:

1 - طريقة التواصل: احرص في أول اجتماع مع رئيسك أن تعرف أفضل طريقة للتواصل معه، هل بالهاتف أو بالإيميل أو وجها لوجه؟ إذا نجحت في التواصل معه، نجحت في العمل معه.

2 - بادر: يسعى أي رئيس إلى مبادرات جديدة ومشاريع جديدة. كن جزءا من هذه المشاريع. فكر واقترح ونفذ.

3 - وفاء: كن وفيا مع رئيسك. لا تطعنه وتغتابه. لديك مشكلة معه واجهه فيها أو انتقل إلى مكان آخر. الطائرات لا تقلع في الأجواء العاصفة وكذلك البشر.

4 - كن قريبا: كن قريبا ومتوافرا عندما يحتاج إليك رئيسك. لا يتطلب الأمر أن تكون 24 ساعة في المكتب. لكن تجيب عنه إذا اتصل عليك أو تبعث إليه برسالة جوابية عندما يرسل لك.

5 - اختلف مع رئيسك: اختلف مع رئيسك في اجتماع مغلق معه وليس أمام الآخرين. اختلافك معه على انفراد دعم. أمام الناس هجوم.

6 - خارج المكتب: اعزم رئيسك على قهوة خارج المكتب. الأجواء الروتينية تولد مشاريع روتينية والأجواء الملهمة تنجب مشاريع ملهمة.

7 - كن نبأ سعيدا: لا تأت إلى رئيسك بمشكلات فقط. احملها مع حلول مبتكرة لها. كن نبأ سعيدا وليس سيئا.

8 - الإصغاء: اسمع جيدا وبعد أن يفرغ من حديثه قم بالإدلاء بدلوك.

9 - ابتسم: الابتسامة ستمنحه الطمأنينة والثقة وستنتقل إلى وجهه وسيجعل يومك أفضل.

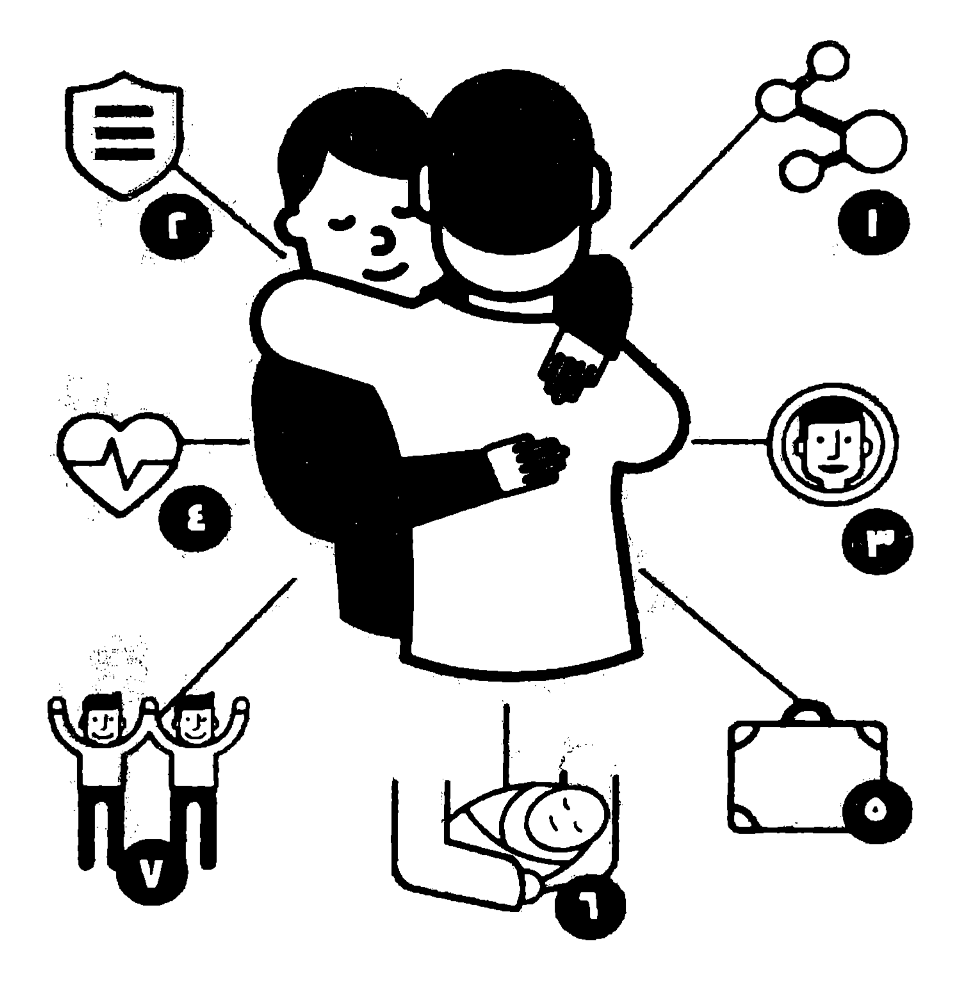
10 - عبور: تذكر أنه لن يظل رئيسك إلى الأبد. سيغادر الكرسي مهما طالت الفترة. حاول أن يكون زميلا قد تصافحه في مجمع أو شارع، بعد أن يتركك وليس عدوا تتهرب منه عندما تلمحه. لا تفجر في الخصومة معه.

11 - لا تتجاوز. تجاوزك رئيسك سيعكر صفو العلاقة. ستخسره تدريجيا وستخسر من فوقه. قد يدافع عنك رئيس رئيسك يوما، لكن تأكد أنه لن يظل يدافع عنك باستمرار. أنت لست أكبر همه. لديه أولويات، والتضحية بك غير مستغربة.

12 - الالتزام. التزم بمواعيدك معه سواء في حضورك وانصرافك أو الإيفاء بالتزاماتك الوظيفية. عدم الالتزام سيضعف العلاقة وتقييمك ونموك الوظيفي.

تذكر أن الرئيس السيئ سيجعلك موظفا أفضل. ستصبح لديك مناعة من الغضب والحنق السريع، وسيصبح كل من يأتي خلفه أفضل منه.

العناق.. دواء الألم



العناق .. دواء الألم

نغفل أهمية العناق في حياتنا. فبدلا من أن نتناوله كوجبة غير مرة يوميا أصبحنا لا نتناوله إلا لماما وعلى استحياء. ومع الأسف بعضنا يجرمه أو لا يوليه اهتماما يليق به رغم تأثيره البالغ والفادح. حُرمنا وحَرمنا من هذا السلوك الإنساني لأسباب متفاوتة وكانت النتيجة حرمانا وتصحرا وقحطا عاطفيا. هنا حاولت أن أرصد أهمية العناق لصحتنا وأرواحنا ومشاعرنا عبر نقاط عدة أرجو أن ترتقي إلى وعيكم:

1 - العناق يساعدك على إفراز هرمون الأوكسيتوسين، oxytocin الذي يطلق عليه هرمون السعادة وأحيانا يسمى هرمون العناق، الذي يمدك بشعور جيد ويحسن اتصالك وتواصلك مع الآخرين.

2 - العناق يعزز ويقوي جهازك المناعي عبر هرمون الأوكسيتوسين، الذي يكافح الفيروسات ويمنع كثيرا من الأمراض من الوصول إليك. يتحول إلى درع واق يقف سدا منيعا أمام كثير من الأمراض المعدية، التي تتربص بك ريب المنون.

3 - العناق يمنحك شعورا جميلا كالذي يجتاحك عندما تحب. يهون مشكلاتك ويجعلك أكثر تفاؤلا. فالعناق كالحب يطفئ أنشطة القلق في الدماغ فتغشاك سعادة تصرفك عن أي تعاسة تعبرك.

4 - العناق يقلل من إصابتك بأمراض القلب لأنه يعني ضغطا أقل، وقلقا أقل، وانخفاض ضغط الدم.

5 - العناق دواء السفر. فكل مسافر يتناوله قبل الرحيل؛ ليشفى من ألم الوداع.

6 - العناق يمد الرضيع بدفء يبدد جليد القلق والخوف الذي يسكنه. فور أن تحتضنه أمه تتوقف دموعه ويهدأ وينام، وكذلك الحال للكبار فالعناق يهدئ من روعهم ويمدهم بطمأنينة.

7 - العناق يشعرك أنك لست وحيدا. هناك من يشاركك مشاعره ووقته وجسده. ستشعر بالارتياح والأمل والسعادة.

نواسي المفجوع بعناق. نهدئ المنتصر والسعيد بعناق. العناق يرتبط بأشد لحظاتنا حزنا وأكثرها فرحا. فهو صمام أمان لحياتنا؛ فلم لا نجعله سلوكا يوميا يقينا من الحزن والكآبة ويساعدنا على مواجهة مصاعب الحياة.

نفتقر في مجتمعاتنا إلى العناق. قليل منا من يحتضن أطفاله وأحبته. إنه من الأشياء النادرة في حياتنا التي كلما أسرفنا في استخدامها زادت وتعاظمت وتكاثرت.

العناق ليس ترفا وإنما ضرورة. نحتاج إليه لنعيش ونبقى على قيد الحياة ونثمر. إنه يروينا كما يفعل الماء مع الشجر، لو انقطع مات.

عانقوا أطفالكم وكباركم وأحبتكم حتى لا يحتاجوا إلى غيركم؛ ليحضنوهم ويحتضنوهم.

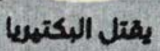
ابكوا تصحوا ..





التخلص من السموم



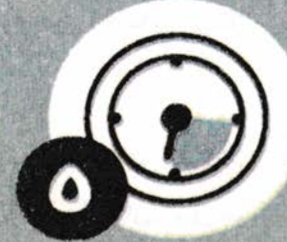




رؤية أفضل



تحسن المزاج



تخفف الضغوط



البكاء على الأكتاف



مواجهة مشاعرك

ابكوا تصحوا .. 7 فوائد للدموع

أخطأنا كثيرا عندما حبسنا دموعنا فتراكمت فخنقتنا. سأتناول في هذه المقالة سبعة أسباب تدفعك للبكاء، وتمنحك الارتياح، استنبطتها من قراءات عدة في موقع (ميديكال دايري) وتجارب شخصية.

1 - التخلص من السموم: لا يطهر البكاء عقولنا فقط، وإنما أجسادنا أيضا. الدموع التي نذرفها إثر الضغوط تساعد الجسم على التخلص من المواد الكيميائية التي يفرزها هرمون الضغوط، الكورتيزول.

أكد الباحث ويليام فراي، مدير معامل أبحاث الطب النفسي في مركز سانت بول رامزي الطبية، أن الدموع شأنها شأن الإفرازات الأخرى كالزفير والتبول والتعرق تطرد السموم من أجسادنا وتقلل الألم.

2 - يقتل البكتيريا: الدموع الغزيرة تعد وسيلة جيدة لقتل البكتيريا. إذ تحتوي على مادة (الليزوزيوم) التي يمكن أن تقتل من

6 - البكاء على الأكتاف: البكاء على أكتاف أحبتنا المقربين يزيد من تواصلنا معهم. يشعرهم بأهميتهم في حياتنا ويشعرنا بحاجتنا إليهم. هذا النوع من البكاء يعزز العلاقة ويزيد أواصر الحب والعواطف معهم.

7 - مواجهة مشاعرك: تفشي الدموع مشاعرك. تجعلك في مواجهة مباشرة مع عواطفك التي تسكنك ولا تراها. الدموع تجعلك تتذوقها وتلمسها وتتصفحها فتصبح أكثر قدرة على اتخاذ القرار المناسب.

يا أصدقائي .. من يبكِ جيدا يعش جيدا.

90 إلى 95 في المائة من البكتيريا في غضون عشر دقائق. ونشرت مجلة «الميكروبيولوجيا» تقريرا في أحد أعدادها عام 2011 يشير إلى أن مادة (الليزوزيوم) بوسعها أن تدمر جدران الخلايا البكتيرية (القشرة الخارجية الصلبة).

3 - رؤية أفضل: الدموع مصنوعة من الغدة الشمعية التي تلين مقلة وجفون العينين فتمنحنا رؤية أفضل.

عندما تجف أغشية العين تصبح الرؤية ضبابية، الدموع تجعل العين تستحم ويستعيد سطح العين نضارته ويغتسل من الغبار والأتربة التي نتعرض لها يوميا.

4 - تحسن المزاج: يمكن للدموع أن ترفع معنوياتنا وحالتنا المزاجية.

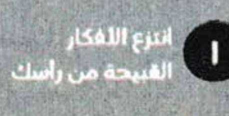
أجرت جامعة جنوب فلوريدا عام 2008 بحثا أشار إلى أن البكاء يهدئ من روع المرء ويجعله في حالة أفضل. وأكد 91 شخصا من أصل 100 شخص أجريت عليهم الدراسة أن الدموع حسنت مزاجهم.

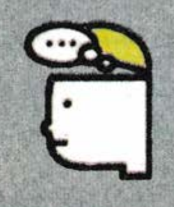
5 - تخفف الضغوط: تساعد الدموع على إخراج الكثير من المشاعر السلبية. احتباس الدموع في محاجرها يراكم الضغوط. إطلاقها سيخفف من حدة التحديات النفسية قليلا؛ إذ يساعد البكاء على تخفيض حجم الضغوط على المرء. هذا المطر الذي يهطل من أرواحنا يغسل همومنا ويعيد ترتيب أوراقنا.



٨ خطوات تعزز ثقتك بنفسك

الكفاءة الذاتية



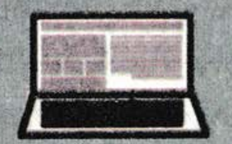












٤ دوّن سعادتك













كن جاهزا







8 خطوات تعزز ثقتك بنفسك

كثير منا يفتقر إلى الثقة بالنفس فيفوته الكثير من الفرص والنجاحات. الثقة بالنفس خليط من الكفاءة الذاتية

self-efficacy

وتقدير الذات

self-esteem

الكفاءة الذاتية، هي شعورنا الداخلي بقدرتنا على إنجاز مجموعة متنوعة من المهام والأهداف في جميع مراحل الحياة. أما تقدير الذات فهو تقديرنا لقدراتنا ومقدراتنا، وأننا نستحق أن نعيش سعداء في هذه الحياة. حتى ننال هذا النعيم في حياتنا ينبغي أن نتحلى بهذا الخليط من الاثنين الذي يسمى الثقة بالنفس. وهنا أحاول أن أطرح ثماني خطوات قد تعزز ثقتنا بأنفسنا مستوحاة من قراءات وتجارب شخصية في سبيل حياة مزدحمة بالمحاولات والمغامرات.

1 - انتزع مثل هذه الأفكار القبيحة من رأسك: لا أستطيع أن

أقدم هذا البرزنتيشن (العرض). أنا إنسان غير محظوظ. لا أحد يحبني. مستحيل أن يصبح جسمي مثل هذا.

2 - انظر إلى نفسك في المرآة وابتسم. فهناك نظرية علمية باسم Facial feedback theory

تشير هذه النظرية في ثناياها إلى أنه عندما تشاهد ابتسامتك تشعر بالسعادة؛ إذ تصل إلى دماغك إشارات إيجابية تشمل لحظتك فرحا.

3 - لا تقارن نفسك بأحد. وجودنا المكثف في السوشال ميديا (الشبكات الاجتماعية) جعلنا نقارن أنفسنا بالآخرين. لا تخدعك الشاشة، الجميع يعاني.

4 - دوّن سعادتك. اكتب الأشياء التي تجعلك سعيدا. ستجعلك سعيدا. مثل قربك من صديق. الصحة التي تنعم بها. الأسرة التي تعيش معها.

5 - تمرّن: المشي التقليدي أو على جهاز السير وقيادة الدراجة الهوائية ولعب كرة القدم وممارسة أي رياضة لا تحرق سعرات حرارية فحسب وإنما سعرات حزن كذلك.

6 - اهتم بمظهرك وأناقتك ونظافتك وعطرك. الاهتمام بالمظهر يمنح الإنسان ثقة وبريقا ووهجا. ينعكس عليه وعلى الآخرين.

7 - كن جاهزا: التدريب سيصنع منك إنسانا ماهرا. سيجعلك متألقا تنال التقدير والامتنان والإعجاب. ستشعر بنشوة وسعادة عارمة. عدم التدريب سيجعلك مهزوزا. وستتردد مرارا قبل خوض أي تجربة جديدة.

8 - خف من خوفك: الخوف جبان. يهرب عندما تلحقه. واجه مخاوفك. فلا شيء يا صديقي يستحق خوفك وقلقك. طارد خوفك تطرده.



١٤ فكرة لاجتياز المقابلة الوظيفية
احذر الخوض في الأمور المالية
تكلم عن كتب أثارت اهتمامك
لا تتردد في أن تقول لا أملك خلفية
أظهر ثقافتك
لا تبدُ مرتبكا
تحلى بالابتسامة
أظهر شغفك
قدم شكرك الجزيل
ارتد ملابس رسمية
اقرأ كثيرا عن المؤسسة
لا تضع اسمك المستعار
١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠
١١
١٢
١٣
١٤
عبدالله المغلوث
@Almaghlooth

14 فكرة لاجتياز المقابلة الوظيفية

أحاول هنا أن أقدم بعض الاقتراحات؛ لاجتياز المقابلة الوظيفية، إن شاء الله، من خلال 14 فكرة.

1 - قبل تقديمك على أي وظيفة تأكد أن حساباتك في الشبكات الاجتماعية خالية من صراعات وصدامات ومواضيع قد تحرجك لأن المؤسسة التي تأمل أن تعمل لديها ستبحث عنك في هذه المواقع أولا.

2 - احذر أن تضع في سيرتك الذاتية إيميلا لاسمك المستعار أو اسم الدلع الذي تناديك به أمك. ستخسر الوظيفة قبل أن تحصل عليها وتحزن أمك.

3 - اقرأ كثيرا عن المؤسسة أو الوزارة أو الجهة التي ترغب العمل فيها. وركز على القسم الذي تود الالتحاق به. اسأل موظفين سابقين وحاليين عن التحديات التي تواجههم.

4 - ارتد ملابس رسمية. اعتن بمظهرك جيدا، ولا تنس اختيار العطر المناسب. لا تبالغ في لبسك. ابتعد عن الماركات التي ترتديها في المناسبات الخاصة. أظهر للطرف الآخر أنك عملي لكن أنيق.

5 - قبل أن تبدأ المقابلة قدم شكرك الجزيل لإتاحة الفرصة لهذه المقابلة وأبد تقديرك للوقت الثمين الذي وفر لك.

6 - أظهر شغفك ورغبتك في الوظيفة من خلال الحديث عن الجهة التي تود العمل فيها. أشر إلى مشاريع وخطوات إيجابية قامت بها مستندا إلى قراءاتك المبكرة عنها وسعة اطلاعك على أعمالها.

7 - تحلى بالابتسامة. الابتسامة تمنحك جاذبية وتفوقا وثقة. ممكن ينسى من يقابلك ماذا قلت لكن لن ينسى ابتسامتك.

8 - لا تبدُ مرتبكا. المؤسسات تبحث عن الشخصيات الممتلئة ثقة. تدرب كثيرا مع زملائك على المقابلة. وتذكر أنك جدير بهذه الوظيفة بناءً على ما تملكه من مهارات وإمكانات.

9 - أظهر ثقافتك. تكلم عن شركات عالمية تعمل في المجال نفسه. قارن بينها على نحو عام ولا تدخل في التفاصيل.

10 - إذا لم تعرف شيئا لا تتردد في أن تقول لا أملك خلفية عن هذا الموضوع. المراوغة قد تربكك وتحرجك.

11 - تكلم عن كتب أثارت اهتمامك وانعكست على شخصيتك. إذا لم تقرأها لا تتطرق إليها. المؤسسات تبحث عن شاب مثقف مختلف.

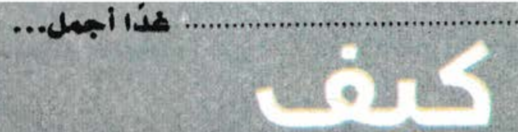
12 - احذر الخوض في الأمور المالية في المقابلة إلا إذا سئلت. المفاوضات المالية تأتي في مرحلة متقدمة بعد المقابلة.

13 - لا تقاطع. يقول إيليا أبو ماضي:

إنّ بعض القول فنّ .... فاجعل الإصغاء فنّاً.

تحدث عندما يطلب منك.

14 - مهما كانت نتيجة المقابلة تذكر أنك محظوظ أنك دخلتها. فآلاف غيرك لم تتح لهم هذه الفرصة. وتأكد أنك إذا لم تنجح فيها ستساعدك إن شاء الله على أن تنجح في غيرها.

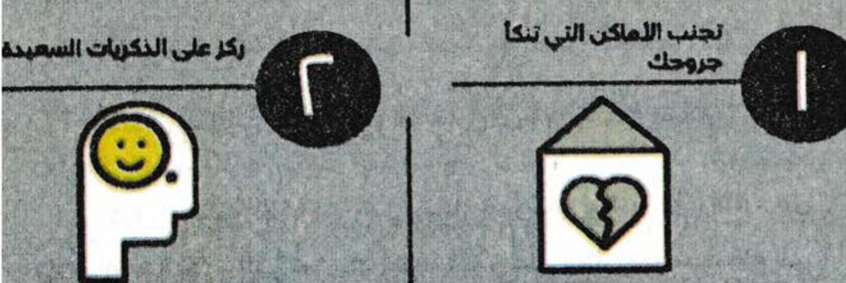


كيف

تتجاوز ذكرياتك السيئة؟

١ تجنب الأماكن التي تنكأ جروحك

٢ ركز على الذكريات السعيدة



٣ لا تستعمل العطر الذي تستخدمه عندما تقابل رفيقك الذي جرحك



٤ اقمع كل فضول



٥ تخلص من كل ما يربطك بهذه الذكرى ماديا



٦ امض إلى الأمام



كيف تتجاوز ذكرياتك السيئة؟

سؤال ينتابني دائما وهنا سأحاول أن أجيب عنه معكم...

أولا: تجنب الأماكن التي تنكأ جروحك وتثير ذاكرتك. هل تلاحظ نوبة الألم التي تعتريك عندما تمر على مكان تعرضت فيه إلى حادث، أو استضاف ذكرى تزعجك؟ بإمكانك الخلاص منها عندما تبتعد عن هذه الأماكن.

ثانيا: ركز على الذكريات السعيدة. الذكريات السيئة مثل أسماك القرش تبتلعك إذا سقطت في بحرها. لن تستطيع أن تبتعد عن هذا البحر إلا إذا أبحرت في آخر يحتضنك ويعانقك ويربت على كتفك.

ثالثا: لا تستعمل العطر الذي تستخدمه عندما تقابل رفيقك الذي جرحك. ذلك العطر سيجعله أمامك ويعيدك إلى دوامة الحزن العميقة. ابحث عن عطر جديد، عن ذكرى جديدة.

رابعا: اقمع كل فضول؛ لتسأل عنه أو عن الشيء الذي آذاك.

السؤال سيولد إجابات ستدخلك في متاهة لن تخرج منها سعيدا. صدقني.

خامسا: تخلص من كل ما يربطك بهذه الذكرى ماديا، من رسائل ورقية أو نصية. احتفاظك بهذه الذكريات سيجعلك قريبا منها دائما. ستلجأ إليها في لحظة ضعف. احذف أرقام الطرف الذي تسبب لك في أذى وأسى. وجود اسمه في أجهزتك قد يحزنك ويعيده إليك. ستنزف كلما عبر أو مر هذا الرقم أو الاسم أمامك. لمَ تدخر أساك؟ انتزعه عاجلا. سيؤلمك لحظة لكن سيريحك عقودا، إنه كالشوكة بقاؤها سيظل يوجعك وانتزاعها سيتعبك قليلا، بيد أنه سيشفيك.

سادسا: امض إلى الأمام. تجاوز الماضي المؤلم. البكاء على اللبن المسكوب سيجعلك أسيرا لوهم. لا بد أن تؤمن بأن هذا اللبن انسكب ولن تستطيع إعادته مهما فعلت، لكن تذكر أنك تستطيع أن تظفر بكؤوس أخرى من اللبن قد تكون أشهى. وكل ما تحتاج إليه أن تتذوقها. لن تتذوقها إلا إذا بحثت عنها وعثرت عليها.

يا صديقي الحياة تمضي، ولا تتأثر بغياب أحد. استمر في رحلتك؛ لأن وقوفك لن يعيد لك شيئا بل سيجعلك تخسر المزيد من الفرص التي تنتظرك هناك. هناك تحتاج إلى أن تسافر إليها، فهي لا تتحرك. تترقبك بعطش بكامل أناقتها كوردة؛ لتقطفها.

بوسمك فقط أن تحول الندبات الحزينة بداخلك إلى وشوم بديعة تستذكرها بزهو عندما ترتحل إلى وجهة جديدة. البقاء في مكانك لن يمنحك شيئًا سوى الخيبة.


كيف
تحافظ على
بريقك؟
١
المزاج الجيد
٢
المحيط
٣
التعلم
٤
التركيز
٥
احترام خصمك
٦
المساندة
٧
الإعلام
٨
سافر
٩
التواصل
١٠
اهتم بوالديك

كيف تحافظ على بريقك؟

تقفز في أذهاننا دائما أسئلة عن سر استمرار الكثير في نجاحهم رغم التحديات التي تتربص بهم في جميع الميادين. أسئلة على شاكلة كيف يستطيع هذا تحديدا أن ينجح في السواد الأعظم من مشاريعه في حين أنا وأنت نتعثر ونتوقف ونضجر في معظم مغامراتنا. لخصت الكاتبة روزابيث كنتر الأسباب في عشر نقاط؛ سأسردها مع تدخل جوهري مني:

أولا: المزاج الجيد: المزاج المتقلب لا يصنع نجاحا مستداما، إذ يمنحك نجاحا وقتيا سرعان ما ينطفئ. إن الذي يجعل اللاعبين الكبار مثل ليونيل ميسي وكريستيانو رونالدو يتميزان على مدى سنوات في مستوى ثابت هو عدم استسلامهما لمزاجيهما. يغيبان مباراة عن التهديف لكن لا يطول غروبهما. محافظان على تدريباتهما ومعنوياتهما وثقتهما بنفسيهما، يبهرانك في المباراة التالية بهدفين أو حتى ثلاثة (هاتريك).

ثانيا: المحيط: أحط نفسك بفائزين. الخاسرون يبرعون في صناعة الأعذار. فر منهم قبل أن تصاب بحمى الهزيمة.

ثالثا: التعلم: الخاسر لا يتعلم من خسارته، فلو تعلم لما استمر خاسرا. يقود الفائز نهم أكبر لفوز أكثر فيحرص على تعلم مهارات وتقنيات تجعله فائزا دائما.

رابعا: التركيز: لاعبا الجولف والتنس تحديدا يبقيان تركيزا هائلا على الكرة الصغيرة. غفلة صغيرة تجعلهما يخسران. مشكلاتك الخارجية ستؤثر فيك وتفقدك تركيزك. لا تفقده حتى لا تهدم طموحك. تعرض لاعب الجولف تايجر وودز لمشكلة شخصية بعدها لم يعد نجما.

خامسا: احترام خصمك: منافستك للآخر لا تعني ازدراءه، وإنما احترامه. إذا قللت من احترامك له قللت من فرصك في الفوز.

سادسا: المساندة: لا يوجد عمل مستدام يعتمد على فرد بل مجموعة. اصنع فريقا ينتقدك قبل أن يصفق لك.

سابعا: الإعلام: قد يحرقك أو يدفعك. المهم لا تبحث عنه. دعه يبحث عنك بعملك وليس بقولك.

ثامنا: سافر: تعرّف على أبرز التجارب العالمية في مجالك. التحدي ليس الاستمرارية بل الانتقال إلى مستوى أعلى.

تاسعا: التواصل: طور مهارات تواصلك. تحب الناس المتحدثين المفوهين، الذين إذا اعتلوا المنصة سرقوا الاهتمام، ولا يدعون أحدا ينشغل بهاتفه أثناء حديثهم.

عاشرا: اهتم بوالديك: وجود أم السباح الأمريكي مايكل فيلبس صاحب الرقم القياسي في الميداليات الأولمبية (22 ميدالية) على مقاعد المتفرجين خلال منافساته يمنحه طاقة أكبر. دعم والديك سيزيدك تألقا.



ما الأخطاء الشائعة التي نقترفها في حق أطفالنا؟

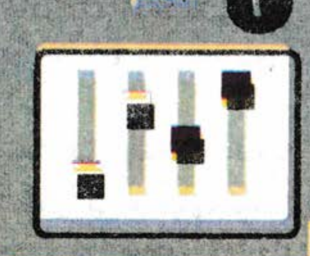
١ تدجين



٣ تجاهل الحوار



٢ التحكم



٤ لا تعشق الدرجات





٥ إلقاء العتاب



أخطاء شائعة في تربية أطفالنا

كلنا نقترف أخطاء في تربية أطفالنا. هنا بعض الأخطاء وبعض الحلول لها على أمل أن تسهم في علاقة أعمق وأدفأ بيننا وبين أطفالنا.

الخطأ الأول: صغير: نتعامل مع أطفالنا كونهم صغارا لا يفهمون. نبتكر لغة جديدة أثناء مخاطبتنا لهم توحي لهم أنهم في منزلة أدنى. نقمعهم يوميا بعبارات مثل: «اسمع كلام بابا أو ماما. هم يفهمون أكثر منك». هذا الأسلوب التربوي يجعلهم يشعرون أنهم أقل. يقوض ذكاءهم، ويدجنهم. يجعلهم فريسة لتطويع طبائعهم وإخضاعهم. يخسرون الكثير من مهاراتهم وقدراتهم الأصيلة في سن صغيرة. ونخسر غدا عقولا مبدعة.

الخطأ الثاني: التحكم: من باب حرصنا على أطفالنا وأحبتنا نبدأ بالتفكير واتخاذ القرارات نيابة عنهم. نسعى إلى حمايتهم بينما نحن في الحقيقة نهشم شخصياتهم. السيطرة على فلذات أكبادنا لا تصنع منهم ناجحين، بل ضعيفين تقليديين لا يثيرون الانتباه أو التقدير. يعبرون أمامنا دون أن نلقي لهم بالا أو اهتماما.

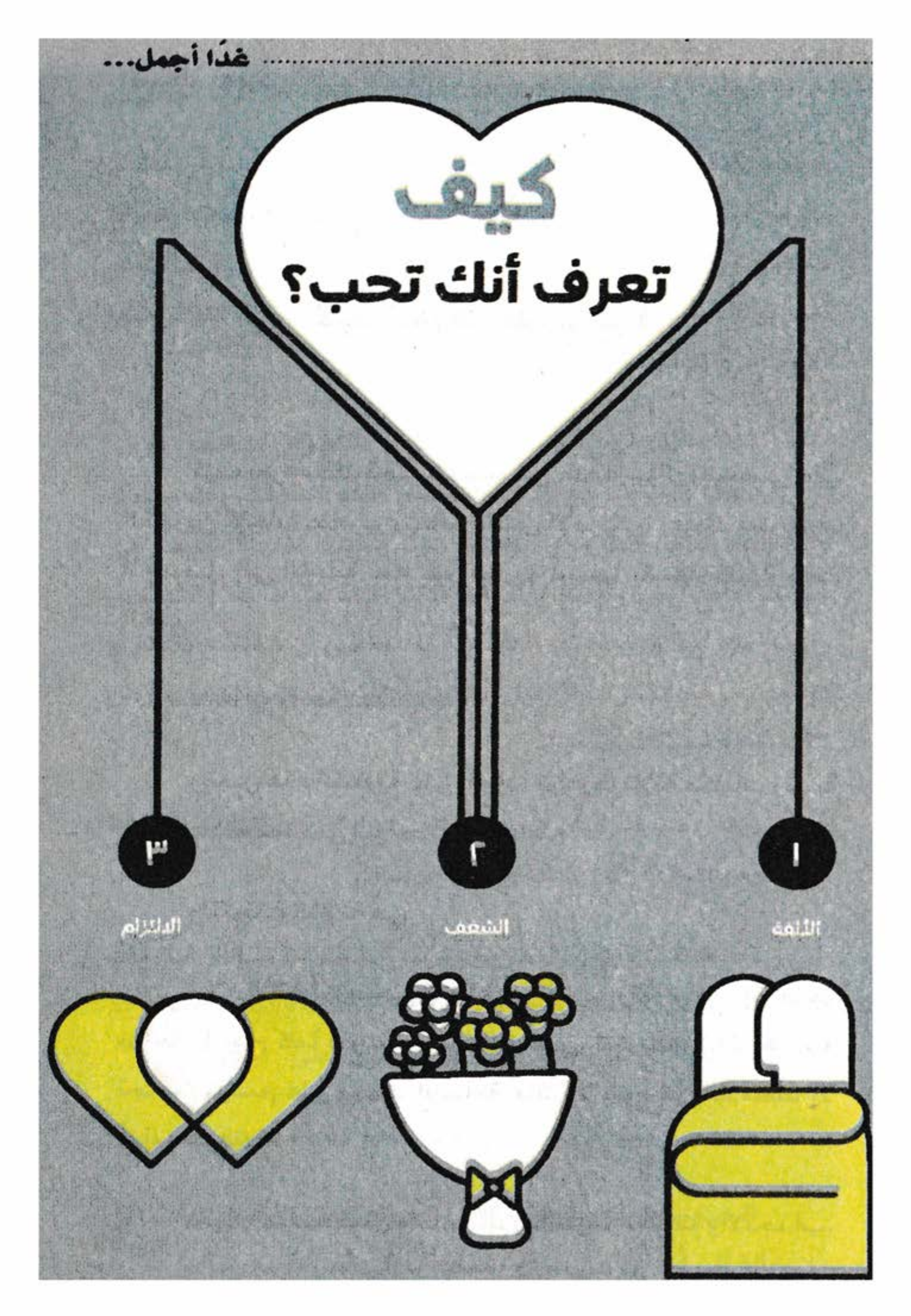
الأخطاء هي التي تصنعنا. مواجهة المشاكل لوحدنا تصقلنا.

الخطأ الثالث: تجاهل الحوار: الحوار مع أطفالنا لا يقل أهمية عن الحوار مع رؤسائنا أو مرؤوسينا، مهم بل هو أهم حوار يفترض أن نخوضه في حياتنا. في أحيان كثيرة لا نتحاور معهم، نستخدم القوة أو إلقاء المحاضرات المملة التي تأتي من طرف من واحد على مسامعهم فنزيد الهوة والفجوة بيننا وبينهم.

يسهم الحوار في فهمنا لبعضنا أكثر، في تطوير قدراتهم على طرح الأسئلة وتعزيز قدراتهم في ضخ الحجج والبراهين في عروق نقاشاتهم.

الخطأ الرابع: لا تغشك الدرجات: دائما نربط ذكاء أطفالنا بالدرجات، مستوى الطفل في المواد محوري وأساس، لكنه ليس كل شيء، لا يجب أن نقيم أطفالنا بأدائهم الصفي، ربما يكون طفلنا غير جيد في المواد التي تتعلق بالأرقام في حين يبرع في المواد التي تتطلب خيالا خصبا وتدفقا في الكتابة. هناك دائما موهبة في داخل كل طفل، من ضمن مسؤولياتنا أن نعثر عليها معه.

الخطأ الخامس: اللقاء الغائب: لو ألقينا نظرة على المقاهي (الكوفيهات) المنتشرة في المجمعات التجارية وعلى ضفاف الشوارع ستجدها مزدحمة بالأصدقاء أو الأزواج، من النادر أن تجد أبا أخذ ابنه أو ابنته ليشربا قهوة أو يتذوقا آيسكريما معا، هذه الصحبة والرفقة تمنح العلاقة بريقا أكبر وتذيب جليد التواصل الفاتر بين الجيلين.


كيف
تعرف أنك تحب؟
١
الألفة
٢
الشغف
٣
الالتزام

كيف تعرف أنك تحب؟

كيف تعرف أنك تحب شخصا من عدمه سؤال استعصى على الكثيرين الإجابة عنه. يرى عالم النفس الأمريكي، روبرت سترنبرغ، أنه توصل إلى الإجابة عنه عبر نظرية أسسها باسم: نظرية مثلث الحب

Triangular theory of love

وتنص هذه النظرية على أنه إذا توافرت ثلاثة مكونات رئيسة في أي علاقة ستفضي إلى حب لا شفاء منه.

والمكونات الثلاثة هي:

أولا: الألفة: تتجسد في مشاعر القرب والارتباط. إذ تشعر براحة وارتياح كلما دنوت من هذا الشخص. تعتريك مشاعر فياضة تجاهه. ترتسم على وجهك ابتسامة هائلة لا تفوح من ملامحك إلا أمامه هو فقط.

ثانيا: الشغف: تمثل مشاعر الرومانسية والعاطفة والانجذاب.

تصاب بحالة هيام نحو هذا الشخص. مجرد أن تذكر اسمه أو تستعيد ملامحه تحس بنشوة تسعدك وتهزك. يصبح وجوده في حياتك إضافة ضافية تزيد حياتك إثارة وبريقا. عندما دخل هذا المرء في حياتك لم تعد حياتك كما كانت.. أمست مختلفة ومبهجة ومثيرة. تتواتر فيها الأحداث والمواقف والدهشة.

ثالثا: الالتزام: ويتجسد في الالتزام بالاقتران بشخص معين. ترى أن هذا الشريك هو الذي سيتقاسم معك أحلامك وطموحاتك وأطفالك. تعتقد أنك معه ستحقق شيئا مختلفا مميزا يضيف إلى حياتك آفاقا أرحب وأوسع. ويتضمن الالتزام اهتمامك بهذا الشخص واحترامك المطلق ومودتك الخالصة له. تخشى أن تخدشه بكلمة أو توجهه بحرف. تفكر مرارا قبل معاتبته أو الزعل منه. عندما يمرض تتألم. وعندما يكتئب تحزن.

ويؤمن سترنبرغ بأن الحب لا يكتمل دون الأركان الثلاثة السابقة التي تجعل العلاقة أكثر متانة وسماكة وعمقا.

قد نختلف في رؤيتنا لنظرية سترنبرغ، لكننا نتفق في أن المكونات الثلاثة الأساسية بوسعها إنجاح أي علاقة. فالألفة والشغف والالتزام تسهم في تنمية أي شراكة وترقيها إلى مستوى أعلى.

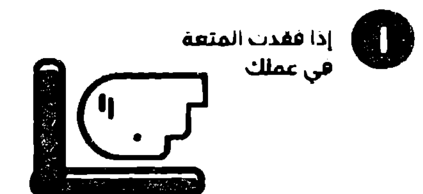
من يحب حقا، لا يؤذي من يحب. يغفر ويصفح ويعذر.

الحب يحول كل ما حولنا إلى قصائد. عندما نستذكره ننتقل من حالة إلى أخرى. من مزاج مضطرب إلى آخر ملهم وحالم.

الحب ليس مجرد كلمة قصيرة مقتضبة نكتبها أو نسكبها. هي مشاعر وأحاسيس وأفعال تحس وتلمس وتتذوق. الحب يراه الضرير ويسمعه الأصم وينطقه الأبكم.

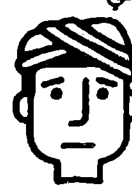
متى يجب أن ترحل

١ إذا فقدت المتعة في عملك

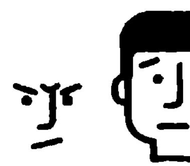




٢ حينما يصبح التفكير في عملك ممرضا



٣ عندما تتبدد الابتسامات في حضورك



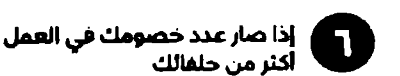




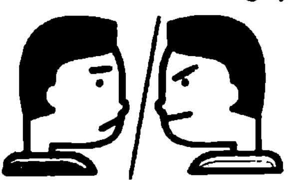
٤ إذا قلت الفرص أمامك

٥ عندما يكثر غيابك





٦ إذا صار عدد خصومك في العمل أكثر من حلفائك



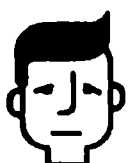
٧ إذا كان وجودك وحضورك سواء



٨ إذا اعتقدت أن الجميع يتحالف ضدك



٩ عندما يصبح النهوض من فراشك إلى العمل شاقا



١٠ إذا صنعت مجدا في مجالك ولا تعتقد أنك ستتجاوزه



متى يجب أن ترحل؟

في عام 2008 قرر الرئيس التنفيذي ومؤسس شركة مايكروسوفت، بيل جيتس، الاستقالة من منصبه الإداري وتفرغ لأعماله الخيرية. وودع موظفيه قائلا: «لقد قدمت كل ما لدي. أود أن أتيح الفرصة لمن يستطيع أن يضيف أفكارا تليق بشركتكم». وليس بعيدا عنه اعترف إيفان وليامز مؤسس «تويتر» المشارك، بأنه استقال من رئاسته للشركة لأنه «لا يصلح للإدارة».

مع الأسف كثير منا لا يتقن فن الوداع. يظل المسؤول والمدير والموظف حتى اللاعب قابعا في الدائرة نفسها حتى يرفع الجميع أمامه عبارة «ارحل» بصيغ مختلفة. فبعد أن كان يوما ما منقذا ومصدرا للأمل بات وجوده باهتا ومخيبا. اختيار توقيت الوداع محوري ومهم. نسينا إنجازات الكثيرين لأنهم لم يحسنوا لحظة اختيار المغادرة غير مدركين أن العبرة بالخواتيم. وهنا بعض المؤشرات التي تدعوني وتدعوك لتوديع أماكننا متى ما لمسناها وأحسسنا بها:

- إذا فقدت المتعة في عملك وأصبح عبئا عليك ففكر في الوداع.

- حينما يصبح التفكير والحديث في عملك ممرضا، بعد أن كنت تتحين الفرص لتتحدث عنه، فارحل عنه.

- عندما تتبدد الابتسامات في حضورك وتتحول إلى تجهم وعبوس؛ فهذا يعني أن وجودك لم يعد ملهما ومحفزا لمن حولك.

- إذا قلت الفرص والعروض أمامك وأنت في هذا المكان فهذا دلالة أن ما تقوم به ميكانيكي ولا يثير اهتمام الآخرين. ابحث عن شيء آخر تعمله.

- عندما يكثر غيابك فهذا دليل على أنك تتصيد الأعذار. من يحب عمله يتحامل على نفسه وينسى آلامه وظروفه.

- إذا صار عدد خصومك في العمل أكثر من حلفائك؛ فأنت في بيئة لا تشتهيك، ولا تجذبك. غادرها.

- إذا كان وجودك وحضورك سواء، فأنت لا نكهة لك في هذا المكان. ومن لا نكهة له لا قيمة ولا أثر له.

- إذا اعتقدت أن الجميع يتحالف ضدك ويتآمر عليك؛ فارحل لأنك تتهرب من السبب الحقيقي وتلقي باللوم على غيرك وتنسى نفسك.

- عندما يصبح النهوض من فراشك إلى العمل شائكا، فأنت لست في المكان المناسب. من يحب عمله يستيقظ أحيانا قبل الساعة المنبهة.

- إذا صنعت مجدا في مجالك فلا تعتقد أنك ستتجاوزه، ودع الناس معه. تتركهم وهم يطالبونك بالاستمرار أعظم من أن تغادر وهم يطالبونك بالرحيل.



أفضل عبارات يحب سماعها الأطفال

أحب إبداعك

أثق جدا بك

أعشق طريقتك في نطق الحروف

سامحتك

ما أجمل ابتسامتك

لا تبك دموعك غالية جدا

لا أحد كامل

فخور بك يا حبيبي

أحبك

سؤالك أكثر من رائع

سعادتي لا توصف لأنك بجواري الآن

استمر يا حبيبي في فضولك

عندما تكون سعيدا أكون أسعد

أتعلم منك أشياء جديدة كل يوم

لا أتخيل الحياة بدونك

أفضل عبارات يحب سماعها الأطفال

نشرت قبل عدة سنوات صحيفة «نيويورك تايمز» دراسة عن أفضل العبارات، التي يمكن أن نسكبها في آذان أطفالنا. وأشارت الدراسة إلى أن الأطفال الذين يتلقون كلمات إيجابية ودافئة أصبحوا أكثر ثقة وسعادة من أترابهم الذين لا ينعمون بها. اللافت أنني استثمرت هذه العبارات على عينة عشوائية من الكبار وفوجئت بردود فعل إيجابية منهم. فقد أشرقت وجوههم واحمرت وجناتهم بمجرد سماعها. إذن بمقدور أي منا أن يصنع كرنفالات سعادة في صدور أحبته صغارا وكبارا إثر ترديد كلمات صغيرة لكن آثارها كبيرة. يأمرنا الله سبحانه وتعالى في محكم تنزيله بالقول الحسن قائلا: (وقولوا للناس حسنا) ما يعكس أهمية تعزيز الكلمات اللينة الرقيقة في حواراتنا وتعاملاتنا. أثر الكلمة الطيبة لا ينعكس على سامعها بل حتى قائلها. يشير الباحث إدوارد بلينكيت في دراسته عن التواصل في بيئات العمل إلى أن أكثر الموظفين إنتاجية ونجاحا هم من يتبادلون كلمات تشجيعية وتحفيزية. يؤكد إدوارد أن الكلمة الإيجابية لا تمنحك ترقية فحسب بل تمنحك صحة جيدة أيضا. يقول: «السجلات الطبية للموظفين الإيجابيين أثبتت لنا فاعلية الكلمات الطيبة». وهنا قائمة الصحيفة الأمريكية لمجموعة من أفضل العبارات التي يحب أن

يسمعها صغارنا وكبارنا كذلك. لا تحتفظوا بها في أجهزتكم فحسب بل في صدوركم ورؤوسكم. أمطروها على أحبتكم وكلي ثقة أنها ستثمر لحظات أجمل ننعم بها أجمعين، إن شاء الله.

1- أحبك.

2- كم أنا محظوظ لأنك ابني.

3- أنت مهم للغاية في حياتي.

4- أحب إبداعك.

5- سؤالك أكثر من رائع.

6- أثق جدا بك.

7- عندما تكون سعيدا أكون أسعد.

8- كلي ثقة بأنك بذلت قصارى جهدك.

9- استمر يا حبيبي في فضولك.

10- لا أحد كامل.

11- أتعلم منك أشياء جديدة كل يوم.

12- كلنا نخطئ يا حبيبي.

13- سامحتك.

14- أنت تكفيني.

15- أعشق طريقتك في نطق الحروف.

16- سعادتي لا توصف لأنك بجواري الآن.

17- لا أتخيل الحياة بدونك.

18- لا تبك. دموعك غالية جدا.

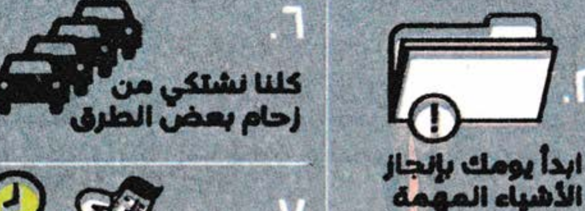
19- ما أجمل ابتسامتك.

20- فخور بك يا حبيبي.

أفكار في إدارة الوقت



١. اطلع على قائمة المهام التي ستنجزها اليوم



٢. ابدأ يومك بإنجاز الأشياء المهمة

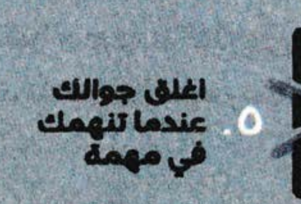


٣. أطفئ تنبيهات التطبيقات في جوالك



٤. لا تدع وسائل الإعلام الاجتماعي تبتلعك





٥. اغلق جوالك عندما تنهمك في مهمة

٦. كلنا نشتكي من زحام بعض الطرق



٧. التأجيل، هو القاتل الخفي لأحلامنا



٨. كن مسافرا دائما

٩. رتب ملفاتك الإلكترونية والورقية



١٠. قبل أن تخلد للفراش سجل أبرز المهام التي تود تنفيذها غدا



١ هناك تطبيقات عملية ستساعدك على تنظيم وقتك

أفكار في إدارة الوقت

1- فور أن تستيقظ اطلع على قائمة المهام التي ستنجزها اليوم. من لا يملك قائمة يسير بلا خريطة. فلن ينجز أي شيء ولن يصل إلى أي مكان.

2- ابدأ يومك بإنجاز الأشياء المهمة. الساعة الأولى هي الأهم في يومك. كبداية المتسابق في سباق 100 متر. إما أن تجعله يفوز أو يخسر.

3- أطفئ تنبيهات التطبيقات في جوالك. هذه التنبيهات ستجعلك متنبها لكل شيء إلا أهم شيء.

4- لا تدع وسائل الإعلام الاجتماعي (السوشيال ميديا) تبتلعك. إنها دوامة لا تأخذ قطعة منك، تأخذك كلك، عقلك. حدد أوقاتا معينة تدخل فيها (السوشيال ميديا) لتضمن عدم تأثيرها في جدولك وإنتاجيتك. لا تخدعك اللحظات الجميلة التي تعانقها (أون لاين)، فهناك لحظات أجمل وأشهى وأزكى منها (أوف لاين).

5- اغلق جوالك عندما تتهمك في مهمة عمل أو تذاكر لاختبار. المكالمة تعود أما الوقت فلا يعود.

6- كلنا نشتكي من زحام بعض الطرق. زحامنا قد يكون سببا لنجاحنا. لم لا نذهب مع سائق وننجز بعض المهام المعلقة في السيارة؟ فبدلا من أن ننفق أوقاتنا في الصراخ على السائقين المتهورين والغضب من الازدحام الخانق، سنصرفه في الإنجاز والعمل. نرد على رسائل، أو نراجع دروسا، أو على الأقل نسترخي ولا نحرق أعصابنا.

7- التأجيل، هو القاتل الخفي لأحلامنا. أنا أحد القتلة المحترفين الذين أودوا بحياة الكثير من أحلامي بسبب التسويف. احذروا هذا القاتل. لا تسمحوا له باغتيال مستقبلكم. وتذكروا: الوقت المناسب لا يأتي. إنه يذهب فقط.

8- كن مسافرا دائما. أعرف زميلا ينجز كثيرا من المهام في الطائرة إثر عدم وجود إنترنت وجوال على متون بعضها. لم لا نفتعل السفر؟ نحلق عاليا بلا إنترنت ولا جوالات لعدة ساعات في اليوم. قد لا نكون مرتبطين بالعالم الافتراضي لكن سنكون أكثر ارتباطا وقربا من أهدافنا.

9- رتب ملفاتك الإلكترونية والورقية. التنظيم سيختصر وقتك. يضيع كثير من أوقاتنا في البحث عن ملفاتنا وإيميلاتنا. الترتيب سيساعدنا على الوصول إلى ملفاتنا وأهدافنا وأحلامنا بسلاسة.

10- قبل أن تخلد للفراش سجل أبرز المهام التي تود تنفيذها غدا حسب الأولوية. ستساعدك هذه الخطوة على التنعم بأحلام سعيدة واستقبال يوم جديد بشهية مفتوحة.

11- هناك تطبيقات عملية ستساعدك على تنظيم وقتك وتذكيرك بمهامك بشكل ذكي من بينها:

Todoist: يساعدك على جدولة مهامك وتذكيرك بها بطريقة غير تقليدية.

Focus booster: يساعدك على التركيز في مهامك وترتيب أولوياتك.

Evernote: يحفظ مواعيدك وملفاتك وصورك ويسمح لك بمشاركتها مع الآخرين بسهولة.

أفكار تجعلنا نحب القراءة



فاتحة شهية





ملاذ آمن



أمام المرآة



حلوى



أكثر من تستضيف في منزلك



مكافأة



صافح



وهم

أصدقاء جدد





بأذنيك

10 أفكار تجعلنا نحب القراءة

لا حديث يعلو اليوم على القراءة ونحن نحتفل بمعرض الرياض الدولي للكتاب. وبدوري سأطرح هنا بعض الأفكار، التي قد تساعدنا على أن نحب القراءة أكثر.

1- فاتحة شهية: قبل أن نشرع في التهام الوليمة الدسمة، نبدأ بالمقبلات؛ لتتفتح شهيتنا للطبق الرئيس، وكذلك القراءة؛ إذ يفضل أن نبدأ رحلتنا مع القراءة عبر الكتب البسيطة، التي تمهد الطريق لأرواحنا؛ لتناول الكتب العميقة. أسوأ قرار نتخذه في حق القراءة هو أن نبدأ بكتب مقعرة ومتكلفة تنفرنا وتسد شهيتنا عن القراءة.

2- اختر من تستضيف في منزلك: اطلع على مقدمة الكتاب والفهرس، واقرأ صفحة عشوائية منه قبل اقتنائه. احذر أن تجلب صديقا إلى منزلك يضايقك ويفسد مزاجك.

3- ملاذ آمن: ابحث عن مكان يلهمك للقراءة خارج أو داخل المنزل. إذا لم تجده فاصنعه. هناك أماكن تحرضك على الانغماس في الحروف وأخرى تغتال تركيزك.

4- مكافأة: ظلِّل الجمل والعبارات التي تروق لك في الكتاب. اطوِ الصفحة التي لونت جسدها لتعود إليها. عندما تطويها أنت تكافئها وتربت على كتفها معلنا عودة منتظرة. سيبقى لونك وشما في ذاكرتك وعلى جسدها.

5- أمام المرآة: اقرأ بصوت عال. افحص وتفحص ملامحك وأنت تتلو الحروف. سترسخ الكلمات في جوفك فترة أطول. ستتذكر عبارات الكتاب وملامحك فتبتسم.

6- صافح: اكتب ما يسحرك في الكتاب من كلمات وما يأسرك من معان في دفتر أو في جهاز. الكتابة صيغة أخرى للعناق والامتنان والمصافحة ومقاومة النسيان.

7- حلوى: القراءة يا صديقي ليست دواء نتجرعه. إنها مثل الحلوى نتناولها لنستمتع ونسعد. كلما كان الكتاب لذيذا تحسنت أجواؤنا. فلا تجعلها عبئا، وإنما متعة.

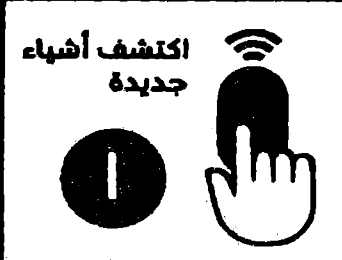
8- وهم: تخلَّ عن الوهم الذي يصرخ في رأسك ويطالبك بأن تقرأ الكتاب كاملا. إذا وجدت صعوبة في إتمامه فأغلقه وانتقل إلى آخر. إنه ليس منهجا دراسيا.

9- أصدقاء جدد: انضم إلى أندية قراءة. سجل في موقع Goodreads لمراجعة الكتب. قَيِّم الكتب وتحدث حولها بتلقائية، واقرأ

عما قرأت وما ستقرأ. ستتعرف على أصدقاء وكتب جديدة سيمنحون حياتك حياة جديدة.

10- بأذنيك: من قال إن القراءة بالعينين؟ اقرأ بأذنيك. الكتب المسموعة ستجعلك تسير وتركض وتطير. لا تفوت هذه التجربة.

كيف نغير مشاعرنا وأحاسيسنا؟











كيف نغير مشاعرنا وأحاسيسنا؟

هناك عنصر مهم ورئيس يعيش في رؤوسنا يشكل حجر الزاوية في تغيير مشاعرنا اسمه الدوبامين.

وهو مادة كيميائية تتفاعل في الدماغ؛ لتؤثر في سلوكنا ومشاعرنا وأحاسيسنا. وتلعب دورا رئيسيا في المتعة والإثارة وزيادة إنتاجنا. إن الدوبامين إحدى المجموعات الكيميائية التي تسمى النواقل العصبية، التي تحمل المعلومات من عصبون (خلية عصبية)، إلى آخر.

السؤال الآن: كيف نرفع منسوب الدوبامين، إلى مستوى أعلى ليمنحنا المتعة والسعادة؟ قرأت عدة أبحاث ومقالات تتناول فيها اقتراحات تفضي إلى دوبامين أعلى فسعادة أكبر، وأحببت أن أتقاسمها معكم:

1- اكتشف أشياء جديدة: تصفح مواقع جديدة في الإنترنت. اقرأ كتابا جديدا. تعرف على أصدقاء جدد. الأشياء الجديدة ترفع معنوياتك وتحررك من القيود والقوالب النمطية الجاهزة التي ظللت أسيرا لها.

2- اظفر بالتيروسين tyrosine وهو واحد من الحوامض الأمينية

المعروفة والمهمة بالنسبة للإنسان، وهو موجود في معظم البروتينات؛ ويستخدمه الجسم البشري لإنتاج عدة أنواع من الهورمونات مثل الأدرينالين ويتوافر التيروسين في الأطعمة التالية: الأوفوكادو والموز والدجاج والشوكولاتة والبيض واللوز والشاي الأخضر والبطيخ والزبادي.

3- السباحة: اسبح في مسبح. السباحة ستنعش جسدك، وعقلك وروحك. ستخرج ومنسوب الدوبامين أعلى وأكبر.

4- المشي: كلما مشيت أكثر تحسن مزاجك أكثر. قد يكون طقسنا صعبا في فصل الصيف لكن هذا لا يعني أن ننصرف عن المشي سواء عن طريق الاشتراك في نادٍ رياضي أو شراء جهاز المشي (تريد ميل).

5- رسالة خاصة: اكتب رسالة لصديق يعجبك. عبر له عن أشياء تحبها فيه ولا يعلم أنك انتبهت إليها. سيحب الرسالة وستشعر بسعادة.

6- التئم بأصدقائك: اجتماعك بصديق تعزه وتقدره وتسعد بمصافحة ابتسامته سيجعل الدوبامين يرقص في رأسك.

7- اتصل: الأصوات التي نحبها كالعطر. يفوح عبيرها في الأرجاء. ينساب إلى رأسك. ويستقر في صدرك. اتصل عليها. أسعدها وأسعدك.

8- عش مع الناجحين: إذا لم تصل إليهم. أقرئهم. قصص الناجحين ترفع منسوب الدوبامين. ستعزز أملك وعملك.



كيف نواجه التشاؤم؟











كيف نواجه التشاؤم؟

لدي صديق ذكي وقارئ نهم ومتعدد المواهب، لكن مشكلته الرئيسة أنه يزدري إنجازاته وثقافته وشخصيته ووعيه وقدراته. مزاجه متعكر دائما وحزين وغير سعيد. كلما حاولت أن أخرجه من ظلمته وأمدح إمكاناته ينتقص من مهاراته وقدراته ونموه من حيث بدأنا. توسلته مرة أن يذهب معي إلى ملتقى ثقافي يناسب ذائقته. ذهبنا معا بعد محاولات جسيمة. بيد أنني فوجئت بعد نهاية الملتقى بغضبه وحنقه وندمه لأنه ذهب. شعر أنه أقل ممن قابلهم رغم أن الحقيقة تقول غير ذلك. فهو يتجاوز الكثير منهم معرفة ووعيا. أحزنني وضعه وتحدثت مع طبيب نفسي بخصوصه، وقال لي إن صديقك بناء على ما شرحته ووصفت أعراضه يحتاج إلى زيارة عيادة طبيب نفسي، فربما يكون مصابا باضطراب الشخصية الاكتئابية

.Depressive personality disorder

الذي قد يؤدي إلى اكتئاب حاد قد يعطل حياته. وطرح لي بعض الاقتراحات وأضفت عليها أخرى من قراءاتي عن هذا الاضطراب، وسأضعها هنا حتى تساعده وتساعد كل متشائم على مواجهة الأفكار المظلمة التي تعبر حياتنا وقد تتفاقم وتعصف بأحلامنا.

1- اختبر التشاؤم: يا صديقي، المتفائل لديه أحلام. بينما المتشائم لديه أوهام. المتفائل يرى في العمل أملا، في حين المتشائم يرى في العمل ألما. في حياتي لم أر متشائما ناجحا. في المقابل، رأيت الكثير من المتفائلين الناجحين. بيدك يا صديقي أن تكون ناجحا أو غير ناجح.

2- استمتع بالأشياء الصغيرة. الأفراح الصغيرة وقود الأفراح الكبيرة. الشجر ينهض من بذرة والبحر يبدأ بقطرة. من لا تبهجه التفاصيل الطفيفة لن يبهجه أي شيء مهما كان كبيرا. لنتدرب على الاحتفاء بكل اللحظات الشيقة والممتعة حتى نكون مستعدين للإقلاع مع اللحظات الكبرى.

3- لا تعمم سوء الحظ: إذا لم يحالفك التوفيق مرة فهذا لا يعني فشلك في بقية مشاريعك وفرصك. النجاح هو سلسلة من التجارب الفاشلة. يقول لي صاحبي: «كل شيء أحبه، لا حظ لي فيه». لن ننال أي شيء يا صاحبي إذا أقبلنا على أحلامنا بهذه العقلية. إذا تخيلت أنك سعيد فستصبح سعيدا، وإذا تخيلت أنك حزين فستصبح كذلك. تفاءلوا بالخير تجدوه. يا صديقي، التشاؤم لن يعيد ما ذهب، لكن التفاؤل قد يمنحنا الذهب.

4- أحط نفسك بالإيجابيين. الإيجابية معدية. فأصدقاؤك السلبيون سيزيدونك تشاؤما والإيجابيون سيمطرونك تفاؤلا. فالتفاؤل إذا لم ينفعك فلن يضرك، في حين التشاؤم سيعكر مزاجك ويدهور صحتك ويبدد أحلامك.

5- جرب أنك تتعامل مع مشكلتك كأنها لشخص آخر. أعدك أنك ستتعامل معها بعقلانية ومنطقية. مع الأسف عندما نتصدى لمشاكلنا بأنفسنا تتهبنا العاطفة ويخطفنا الانفعال، فتكون آراؤنا منحازة وسلبية، في حين أنها تكون موضوعية ومقنعة ومتجردة من القيود العاطفية لو كانت تخص آخرين. لنجرب فلعلنا ننجح.

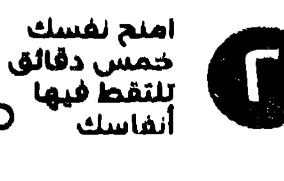
6- الوضوء ثم الصلاة سيمنحانك ارتياحا وتفاؤلا يبدد الظلام الذي يعتريك ويكتنفك بمشيئة الله.

كيف تبدأ صباحك؟



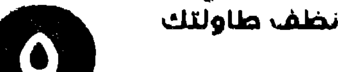
١ حاول أن تذهب إلى عملك مبكرا





٢ امنح نفسك خمس دقائق لتلتقط فيها أنفاسك





٣ نظف طاولتك

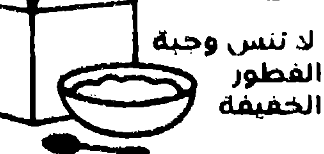


٤ حدد الأشياء الرئيسة



٥ اشرع في الانتهاء من المهمات الأصعب





٦ لا تنس وجبة الفطور الخفيفة



٧ اشرب مشروب النعناع الساخن

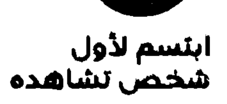


٨ اكتب رسالة جميلة لمن تحب



٩ تزود بكمية جيدة من الماء





١٠ ابتسم لأول شخص تشاهده

كيف تبدأ صباحك؟

مررت بتجارب مريرة في صباحي وأخرى مثيرة، أحببت أن أتقاسمها معكم لعلكم تجدون في بعضها ما ينفعكم.

1- حاول أن تذهب إلى عملك مبكرا، وستشعر بانتصار وارتياح وتفاؤل يفتح شهيتك لليوم الجديد. أعاني كثيرا عندما أتأخر عن دوامي، وينعكس هذا التأخير على كل شيء؛ ابتداء بهيئتي ومعنوياتي وأدائي. لا أنسى اليوم الذي أتيت فيه إلى العمل بلوني جوربين مختلفين. لا أتذكر أنني ندمت يوما لأني جئت مبكرا، لكن ندمت كثيرا لأنني تأخرت.

2- امنح نفسك خمس دقائق تلتقط فيها أنفاسك قبل أن تقوم بأي عمل. ستمنحك فترة تأمل تتيح لك التفكير في يوم جديد بهدوء قبل الغطس في الضغوط.

3- نظف طاولتك. تخلص من الأوراق غير المهمة، حتى تحس أنه يوم جديد فعلا. نعاقب أنفسنا عندما نجعل الأوراق والملفات تتراكم أمامنا. كنت أظن أنني أضعت الكثير من الأوراق، بينما في الواقع هي أمامي، لكنها مختبئة خلف ركام الأغراض التي أرصها.

تعلمت أن أنظف طاولتي يوميا بعد أن عانيت كثيرا من خطأ احتفاظي بها. في الحقيقة أنا لا أحتفظ بها، وإنما أهدرها. أرجوك يا صديقي، لا تكرر خطئي.

4- حدد الأشياء الرئيسة التي تعتزم القيام بها اليوم، وضع جدولا أمامك، سيكون خريطة طريق لك. من لا يسير على هدى فلن يصل إلى أي مكان.

5- اشرع في الانتهاء من المهمات الأصعب لتمنحك شعورا جميلا دافئا بالإنجاز وتنعكس على بقية يومك. هناك آخرون يفضلون أن يبدؤوا بالأسهل. اختر ما يناسبك، المهم ألا تضيع اللحظات الأولى، فهي أغلى وأثمن اللحظات.

6- لا تنس وجبة الفطور الخفيفة. سترسم ابتسامة طفيفة على محياك وبريقا على عملك.

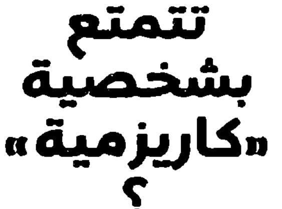
7- اشرب مشروب النعناع الساخن: جربته كثيرا. نشط ذاكرتي ومنحني مزاجا عاليا.

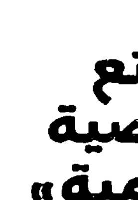
8- اكتب رسالة جميلة لمن تحب أو من أسدى إليك معروفا، ستسعده وتسعدك. الله ما أجمل وقت الكتابة لمن نحب، وما أجمل أن تترقب رده وتحتضنه.

9- تزود بكمية جيدة من الماء، ستروي ظمأك، ستبلل روحك وعروقك، ستجعلك مستعدا لمعركتك الجديدة الجميلة.

10- ابتسم لأول شخص تشاهده. سيبتسم هو واليوم لك.

كيف تتمتع بشخصية «كاريزمية»؟





١



٢



ابتسم

٣





اسمع أكثر من أن تتكلم

٤



كن سخيا مع الآخرين

٥



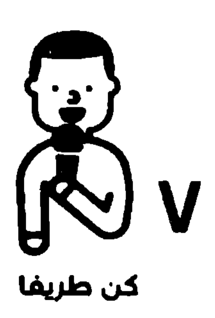
اترك توقيعك على الأشياء التي تقوم بها

٦



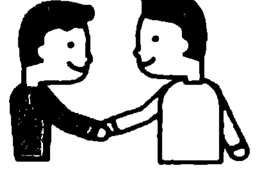
اعترف بأخطائك

٧



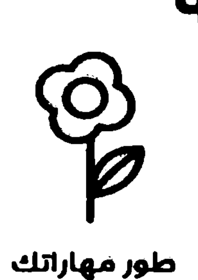
كن طريفا

٨



استعد جيدا لأي شيء

٩



طور مهاراتك

كيف تتمتع بشخصية «كاريزمية»؟

ظهر مصطلح الكاريزما لأول مرة عن طريق رودولف سوهم أستاذ علم الاجتماع الألماني، في كتابه علم الاجتماع الديني، عام 1892. ومعنى الكاريزما charisma: الجاذبية الكبيرة والحضور الطاغي والقدرة على التأثير في الآخرين.

من أهم سمات الكاريزمي: الثقة بالنفس، والتحلي بالابتسامة، وتمتعه بمهارات التواصل مع الآخرين.

ومستنبط مصطلح الكاريزما من مفردة يونانية معناها (النعمة). ورغم أن هناك الكثير من العلماء والباحثين يزعمون أن «الكاريزما» فطرية تولد مع الإنسان، إلا أن آخرين يَرَوْنها مكتسبة. شخصيا أؤمن أن «الكاريزما» لا تولد معنا. وإنما نكتسبها من خلال تطوير مهاراتنا وقدراتنا. فقد تعرفت على زميل قبل عدة سنوات. وكان لا يثير نقعا ولا صليلا. يمر ولا يترك أي أثر. لكن التقيته أخيرا وسحرني بشخصيته الآسرة وحضوره اللافت. غادر قاعة الاجتماعات، التي جمعتنا ولم يغادر حواراتنا إثر دهشته وفرادة مهاراته. إذن نستطيع أن نكتسبها. وهنا بعض الاقتراحات التي قد تمنحنا جاذبية

وسحرا:

1- تمتع بالثقة وأنت تتحدث. الثقة ستمنحك وسامة أو ستمنحكِ جمالا.

2- ابتسم. يظفر من يتحلى بالابتسامة بانطباع إيجابي وأحيانا ساحر.

3- اسمع أكثر من أن تتكلم. من يتحدث كثيرا يفقد بريقه ودهشته مهما ما كان ما يقوله ممتعا وجذابا.

4- كن سخيا مع الآخرين. لا أحد يحصل على ثناء ومدح كاف. دائما نشعر باحتياج إلى الكلام الحلو.

5- اترك توقيعك على الأشياء التي تقوم بها. لا تكن طالبا تقليديا ولا موظفا عاديا ولا زوجا أو أخا مألوفا. لا تأت إلى المنزل خاليا. تعال بهدية ولو صغيرة. ترافقها ابتسامة كبيرة.

أثبت في المدرسة أو الجامعة أنك طالب مختلف. قم ببحث إضافي أو واجب إضافي. بادر في عملك على تقديم أفكار. لا تكن مجرد آلة لتنفيذ الأوامر.

6- اعترف بأخطائك. الأخطاء تجعلك قريبا من الآخرين. سيتذوقون صدقك وسيشعرون بارتياح لك ومعك.

7- كن طريفا. كن مصدرا للبهجة. كلنا نحب من يسعدنا.

8- استعد جيدا لأي شيء. إذا قابلت شخصا لأول مرة اسأل عنه. اقرأ عنه. ستبهره باهتمامك وسينقل إعجابه بك لغيره.

9- طور مهاراتك: الناس تتحسن وتتقدم. لا تظل مكانك استمر في التأقلم والتعلم.


ضع بصمتك
متعنا
لا تجرب
حضر جيدا
تدرب في
القاعة نفسها
أفكار في
تقديم العروض
أمام الجمهور
اكسر الجليد
احضر مبكرا
سهلها

أفكار في تقديم العروض أمام الجمهور

قبل أشهر عدة، قدمت عرضا في مناسبة عامة كأنني أتحدث أمام الجمهور لأول مرة. يدي ترتعش، والأوراق التي أحملها في يدي تكاد أن تسقط، والميكروفون الذي أمسكه أوشك أن ينزلق. استغربت: كيف يحدث لي كل هذا؟ لماذا هذه المرة بالتحديد؟ منذ سنوات لم ترتعد فرائصي ويهطل عرقي بهذه الغزارة؟ بحثت قليلا في الموضوع، واكتشفت الأسباب، وأهمها أنني لم أحضر للعرض كعادتي. اعتمدت على ذاكرتي. لا أنسى عندما شاهدت أحد الجمهور يهرب إلى جواله عندما شاهدني أطالعه حتى لا أقرأ نظرات الشفقة الجلية في وجهه. حرصت بعدها مباشرة على أن أعيد ثقتي إلى نفسي. دعوت نفسي إلى ملتقى وتحدثت فيه بعد أن استعددت له جيدا. هنا بعض الأفكار التي استفدت منها، وربما تستفيدون منها للتقديم أمام الجمهور:

1- حضر جيدا: أجر 20 بروفة أكثر أو أقل قليلا؛ حتى تطمئن، وتضمن أنك قادر على أن ترتجل عرضك دون أن تقرأ من ورقة. تحتاج فقط إلى مفاتيح دلالية وعناوين رئيسة تذكرك بمحتواك الذي راجعته كثيرا.

2- ضع بصمتك: لا تلقِ عرضا من صنع غيرك. لو اضطُرِرت،

فاترك بصمتك عليه. تخيل أنك تقدم غريبا لصديق. ستتلعثم وستتعثر وأنت تقدمه. لن تعرف كيف ستقدمه. لكن عندما تقدم شقيقك أو صديقك إلى آخر فستتفنن في تقديمه. تفنن يا صديقي.

3- تدرب في القاعة نفسها: مهم جدا أن تألفها وتألفك. مهم جدا أن تعرف أين ستقف وحدود حركتك. أذكر مرة كدت أن أسقط بسبب عتبة لم أنتبه إليها. كنت سأتفادى ذلك لو تجولت في القاعة قبل أن أنطلق.

4- اكسر الجليد: احرص على أن تبدأ عرضك بقصة أو موقف طريف. ستخطف اهتمام الجميع. ستضحكهم وتُسعدك وستبدع.

5- متعنا: ضع صورا أو فيديو في عرضك. كلنا نحب الصور أكثر من زحام الكلام. متعنا يا صديقي.

6- لا تجرب: عزيزي، لا تجرب كثيرا في عرضك. لا تغير (تشخيصة شماغك أو غترتك) أو تسريحتك. التجربة في البروفات وليس في العرض النهائي.

7- سهلها: اضرب أمثلة وارْوِ قصصا. دعنا نخرج جائعين للمزيد.

8- احضر مبكرا: تأخرك في الحضور سيفسد عليك كل شيء حتى لو كنت قد استعددت لكل شيء. أسوأ عرض هو الذي تتعرض فيه إلى النقد قبل أن تفتح فمك.



افعل عكس ما
يقولون

كيف تختار تخصصك؟

قرأت مقالة جميلة لنايثن قيبهارد الكاتب في نيويورك تايمز، عن كيفية اختيار تخصصك في الجامعة. ترجمت بعض اقتراحاته وصببت عليها بعض الأفكار الصغيرة التي لعلها تساعد في اختيار تخصصك ومصيرك العلمي:

أولا: الاهتمام والفضول وليس الشغف وحده.

تخرج آدم ستيلتزنير بمشقة من الثانوية العامة. درس الموسيقى التي يعشقها. بيد أنه فشل في الاستمرار فيها. انصرف من الكلية والتحق بفرقة «روك». ولاحظ أثناء عودته إلى المنزل مساء بعد تأدية أحد العروض أن النجوم تتحرك في السماء. فسأل نفسه، «كيف تتحرك. لماذا تتحرك؟».

حينها ذهب إلى كلية في مدينته ليسجل فيها مادة الفلك؛ ليتعرف علميا على أسرار النجوم. لكن الكلية اشترطت عليه قبل تسجيل هذه المادة أن يدرس مادة مبادئ الفيزياء لتمهد له الطريق للاستفادة من مادة الفلك. تلك اللحظة التي رأى فيها آدم السماء ولاحظ خلالها رقص النجوم غيرته تماما. حولته من عازف في فرقة موسيقية إلى دكتور يعمل في «ناسا» وقدم أطروحة دكتوراه مهمة في

كيفية الهبوط على سطح المريخ. الفضول والاهتمام أحيانا كثيرة يقودنا إلى فضاء لم نحلم بزيارته يوما ما.

ثانيا: افعل عكس ما يقولون.

يقول ريتشارد لينكليتر المخرج الذي رشح لـ«الأوسكار» إن الضوضاء التي يثيرها الناس حولك عندما تتحدث عن اختيارك للأدب أو الفنون كتخصص، سترتكز على أن الفنون لن تقودك إلى أي شيء. سيريدون منك أن تصبح محاميا أو طبيبا أو مهندسا، على الرغم من أنهم لا يعلمون أي شيء عنها، في المقابل يستمتعون بالكثير من الفنون والكتب والأعمال الأدبية الخالدة ويرفضون أن تتخصص فيها. إنه قمة التناقض.

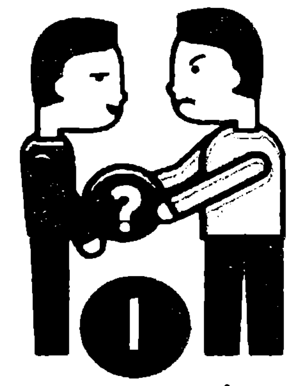
يطالبنا لينكليتر بألا نستمع إلى هؤلاء، بل نحاول أن نختار نقيض ما يقترحونه تماما. يتذكر: «اخترت الإخراج، يناقض ما يقولونه 180 درجة ونجحت. ألا يكفي أنني ترشحت للأوسكار وأظفر بأجر عالٍ ومستمتع بعملي؟».

ثالثا: المرونة يا صديقي.

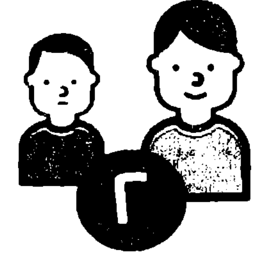
جميل أن تحب التخصص وتستمتع بما تقوم به، لكن عليك أن تتذكر أن التخصصات تتغير. فيجب أن تتحلى بالمرونة المطلوبة. تتعلم أشياء جديدة تضيف إلى تخصصك أبعادا تساعدك في النجاح في عالمك المعاصر. مثلا إعلام اليوم يختلف عن إعلام الأمس. ففهمك للنظريات الإعلامية التقليدية ومهاراتك في الكتابة وممارستك الطويلة غير كافية. يحتاج إلى أن تصقل مهاراتك التقنية وتنغمس في

علم الاجتماع؛ لتستطيع أن تواكب الطفرة في العالم الإنترنتي الجديد والكلام ينسحب على عديد من التخصصات. كن مرنا ومتجدد لتميش وتتألق حتى لا تنتهي صلاحيتك ويأفل نجمك قبل أوانه.

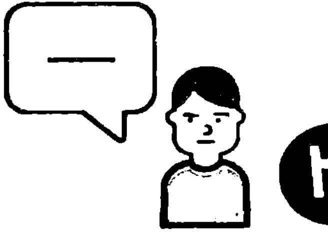
كيف تتعامل مع الأسئلة الفضولية؟



من أفضل الطرق للرد على الأسئلة الفضولية هو أن تعيدها إلى أصحابها



تجاهل الإجابة عن السؤال الذي لا يعجبك. ابتسم دون أن تجيب



الإجابة بكلمة واحدة لها وقع صادم على المتلقي فلا تجعله يسترسل



تذكر أن هناك مصابين باضطراب المتحدثين بلا انقطاع

كيف تتعامل مع الأسئلة الفضولية؟

لن يركب أحد ظهرك إلا إذا انحنيت له. ولن يستمر أي شخص بالتدخل السافر في حياتك سواء بالأسئلة الفضولية أو الاقتراحات الشخصية الاقتحامية إلا إذا أذنت له سواء بتعابير وجهك أو كلماتك. ضع حدا لأي شخص يقتحم حياتك الخاصة ويقض مضجعك بأسئلته التي تعبث بمزاجك وحياتك. هناك من لا يتردد أبدا في سؤالك عن حياتك الخاصة دون أدنى خجل. يذكرك بتفاصيل لا ترغب في سماعها. يوقظ أحزانك الغافية. بعضهم يزعجك بتعليقاته بحسن نية، لكن النوايا الحسنة لا تبرر كل شيء. والبعض الآخر يجد في معرفة خصوصياتك نزهة لا تكلفه وقود سيارة أو تذكرة طيران.

لا شك أن مقتحم حياتك مخطئ من رأسه حتى أخمص قدميه، لكنك مخطئ أنت الآخر؛ لأنك لم توقفه عند حده، وهنا بعض الاقتراحات لكيفية التعامل مع الأسئلة الفضولية المزعجة التي استأنستها من دراسات ومقالات متعددة لباحثين في علم الاجتماع:

1- من أفضل الطرق للرد على الأسئلة الفضولية هو أن تعيدها إلى أصحابها. السؤال الفضولي المزعج ككرة النار لا أحد يستطيع أن

يمسكه. ارمه على السائل ليحرقه؛ حتى يعرف حجم الضرر والألم الذي تسبب به حتى لا يكرره مستقبلا.

إذا سألك: كم راتبك؟ فأجبه: وأنت كم راتبك؟ إذا لم يجبك فقد وصلته الرسالة، وإذا أجابك، فقل له نفس راتبك حتى لو لم يكن كذلك. وحينها سيدرك أن سؤاله لم يرق لك، وهناك احتمال كبير أن يتوقف عن إطلاق مثله على مسامعك مستقبلا.

2- تجاهل الإجابة عن السؤال الذي لا يعجبك. ابتسم دون أن تجيب. إذا أعاد السؤال عليك، فقل له: بصراحة، لا أحب الخوض في هذا الموضوع الشخصي. اعذرني.

3- الإجابة بكلمة واحدة لها وقع صادم على المتلقي فلا تجعله يسترسل. مثلا. إذا قال لك: لماذا لم تنجب أطفالا حتى الآن؟ فرد: (دعواتك). وانصرف عن الموضوع، وإذا لم يرتدع، فانصرف عن المكان حتى لا تسول له نفسه سؤالك مجددا.

4- تذكر أن هناك مصابين باضطراب (توكوهليك)، أي المتحدثين بلا انقطاع، وإجابتك عن سؤالهم الأول سيغمرك بسيل لن ينقطع من الأسئلة. يقول الباحثان روبوت سايدلينجر وديرك بولون، إن هؤلاء قد يصطادونك بسؤال، فانتبه، لا تبلع الطعم في السنارة.

وأخيرا، لا يمكن أن تقضي على الأسئلة الفضولية تماما، فلذلك حصن نفسك بذكر الله أولا، وثق بأن كل ما كتبه خير لك، ولا تظهر

انزعاجك فتخدش صورتك الجميلة أمام محبيك وغير محبيك. فأنت أكبر من سؤال من شخص غير مسؤول وواع. أكبر بكثير. فإذا لم يرزقك الله شيئا. فقد منحك أشياء.


كيف
نستطيع أن نواجه
التأجيل المستمر؟
١
ابدأ في المهمة
٢
تقطيع المشروع أو
المهمة إلى أجزاء
يساعدك على إتمامها
٣
ضع لنفسك مهلة
ضيقة جدا لتنفيذ
مهمتك
٤
نحن نصرف كثيرا من
الوقت والتفكير في
الأشياء التي لا نرغب
في القيام بها
٥
اكتب قائمة الأشياء
التي أرجأت القيام بها
٦
هناك كثير من
اللصوص
الذين يخطفون
أجمل لحظاتك

كيف نستطيع أن نواجه التأجيل المستمر؟

تشير الأبحاث إلى أن 24 في المائة من الأشخاص يعانون من «المماطلة المزمنة» أو التأجيل المستمر. وتنتشر هذه الظاهرة السلبية لعدة أسباب منها: الخوف من الفشل، وطبيعة البشر التي تبحث عن الكمال، وصعوبة التحكم في النفس، والميل إلى رؤية المهام ككتلة كبيرة دون تقسيمها، والشعور بالملل وعدم القدرة على العمل، وعدم الكفاءة في ترتيب الأولويات.

إن الأشخاص الذين يؤجلون أعمالهم يندلع في صدورهم الخوف والرهبة من كبر المهمة الواجب إتمامها فتتراكم المهام والمسؤوليات في أجندتهم فتودي بحياة كثير من الأحلام والطموحات. من يؤجل أعماله يصبح إنسانا يائسا فقيرا من الأمل على الرغم من كل المهارات والمواهب التي يكتنزها. التأجيل أحد أهم أسباب الإخفاق وعدم التوفيق. هنا بعض الاقتراحات لمواجهة تأجيلنا المستمر:

1 - ابدأ في المهمة، إذا بدأت في مهمتك ستجد نفسك منتهيا منها. هناك نظرية علمية تسمى: تأثير زيجارنيك

Zeigarnik effect أسستها الروسية بلوما زيجارنيك عام 1927 تشير إلى أن المرء إذا بدأ عقله في الانشغال بمهمة لعدة دقائق أجبر نفسه على الانغماس فيها والانتهاء منها.

إذا استقللت سيارتك، وانطلقت في رحلة سفر، من الصعب أن تتوقف وتعود أدراجك. ستكملها مهما كانت التحديات. ابدأ يا صديقي ولا تتأخر أكثر من ذلك.

2 - أحيانا تقطيع المشروع أو المهمة إلى أجزاء يساعدك على إتمامها. نظرك لها ككتلة كبيرة يرعبك ويخيفك ويحيلك إلى التأجيل والمماطلة.

3 - ضع لنفسك مهلة ضيقة جدا لتنفيذ مهمتك. ضع مدة لا تتجاوز 20 دقيقة لإنهائها. كلما كان الوقت ضيقا جدا كان من الصعب تأجيله.

4 - نحن نصرف كثيرا من الوقت والتفكير في الأشياء التي لا نرغب في القيام بها. لم لا نركز على الأشياء التي نود القيام بها. ونقول (لا) للأشياء التي تزعجنا. قل (لا) مبكرا أفضل من أن نجعلها تزاحم أشياءنا المفضلة فتخسر كل شيء.

5 - اكتب قائمة الأشياء التي أرجأت القيام بها. كتابتك لها سيجعلك تتذكرها. وسيسهل عليك مهمة التصدي لها.

6 - هناك كثير من اللصوص الذين يخطفون أجمل لحظاتك

ويسهمون في تأجيل مشاريعك. احترس منهم. ستجدهم في الواتساب ومواقع التواصل. احذرهم وابتعد عنهم. صدقني لن ينفعوك عندما تتأخر في مهمتك أو واجباتك.

كيف نواجه مخاوفنا من فقد أحبتنا؟

١



اقترب أكثر وأكثر

٢



أنت محظوظ

٣



ابعث وأرسل



جرس

٤



أحسن ظنك بالله

٥

كيف نواجِه مخاوفنا من فقد أحبتنا؟

يحاصرنا القلق والغضب والاكتئاب حينما نفكر، مجرد التفكير في أننا سنفقد من نحِب. بالطبع شعور مرير مؤلم أن تفكر في أنك ستخسر شخصا تحبه. رحيل شخص لا تعرفه مُر فكيف بمن تعرف وتهوى. هنا بعض الأفكار لمواجهة الخوف من فقد أحبتنا.

1- اقترب أكثر وأكثر: هذا الشعور ليس سيئا بالمطلق. إنه يشعرنا بأهمية هذا الشخص في حياتنا؛ لذلك علينا أن نقترب منه أكثر. نحبه أكثر. نكافئه أكثر. نمضي معه وقتا أكثر. نمنحه مزيدا من كلماتنا الحلوة ولمساتنا الحانية. لن نموت في داخله كما لن يموت في داخلنا. ستزدهر ذكرياتنا الجميلة معه، وتثمر مواقف ستظل راسخة باقية طويلا. أطول مما نتصور ونتخيل.

2- أنت محظوظ: ستفكر في أنك قد تفقد حبيبك، وبإذن الله لن تفقده، لكن تذكر أنك محظوظ لأنك حظيت بشرف الاقتراب منه. في حين أن غيرك لم ينعم بذلك. عشت سعادة كبيرة معه. غيرك لم يعشها معه أو غيره.

توفيق الله سيرافقك يا صديقي وسيبقى حبيبك معك فترة أطول وأطول.

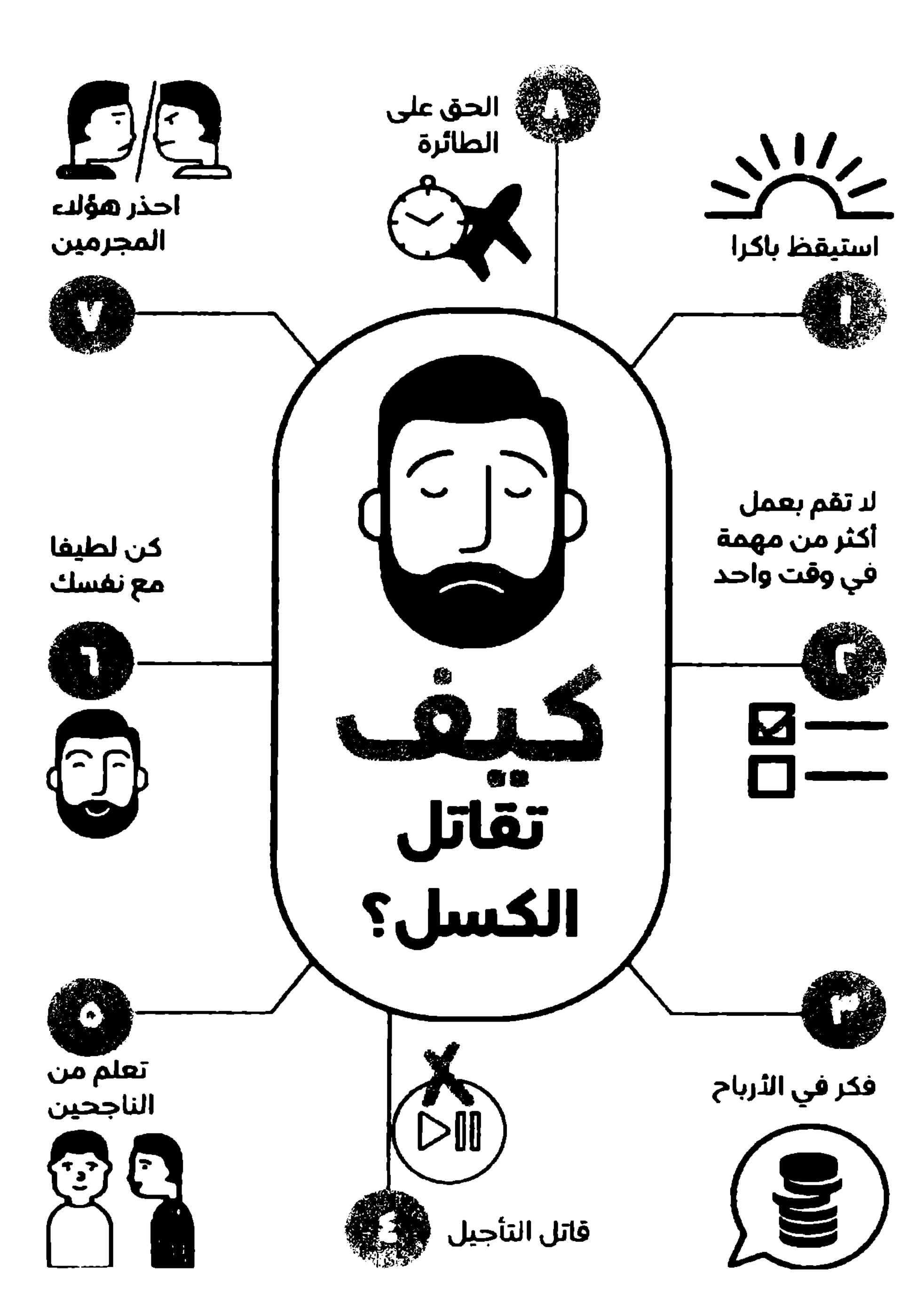
3- ابعث وأرسل: اكتب مخاوفك. إذا كتبتها فستتقلص وتنخفض وتخبو. لا تحتفظ بها. ابعثها إلى حبيبك وقريبك وصديقك الذي تخشى أن تفقده ويغيب. ستمنحه رسالتك حياة أخرى، حياة أطول.

4- جرس: هذه الأفكار يجب أن تكون جرسا يستيقظ في رأسك ويخبرك بأنه لن يبقى لك أحد غير الله. عزز علاقتك به. توكل عليه. الجأ إليه وحده دون العالمين؛ لتظفر بطمأنينة عارمة.

عزز استقلاليتك وثقتك بنفسك. قد تتكسر في غياب عزيز بلا شك. لكن تذكر أننا كلنا راحلون. ستبقى وحدك. انهض وآمن بنفسك جيدا.

5- أحسن ظنك بالله: أحسن ظنك بالله، وأنه جل جلاله سوف يحيينا حياة طيبة مباركة في الدنيا والآخرة، ويكتب لنا فيها ما هو خير لنا. قال الله تعالى في الحديث القدسي: (أنا عند ظن عبدي بي؛ إن ظن بي خيرا فله، وإن ظن شرا فله).

وفي الختام، اقضوا أوقاتا ممتعة مع من تحبون، فلا تدعوهم يموتون قبل الموت إثر غيابكم أو حزنكم أو خوفكم.



كيف
تقاتل
الكسل؟
١
استيقظ باكرا
٢
لا تقم بعمل
أكثر من مهمة
في وقت واحد
٣
فكر في الأرباح
٤
قاتل التأجيل
٥
تعلم من
الناجحين
٦
كن لطيفا
مع نفسك
٧
احذر هؤلاء
المجرمين
٨
الحق على
الطائرة

كيف تقاتل الكسل؟

الكسل في كثير من الأحيان محاولة يائسة؛ لتجنب المهام الصعبة أو غير المحببة. ومن المفارقات، أنه بمجرد البدء في التصدي لها، سوف تشعر أنها لا تستحق كل هذا الهلع والخوف والتسويف. تحتاج منا فقط أن نبدأ. أن نرمي خلف ظهورنا الفكرة التعيسة بأن هذه المهمة مستحيلة أو تتطلب جهدا خارقا. لا شيء خارق ومذهل على هذه الأرض أكثر منك. أكثر من الإنسان الذي يتمتع بسمات ومميزات تجعله قادرا على صناعة إبداع يسحر ويدهش ويبهج. دعونا نعمل على مواجهة كسلنا. سأضع أفكارا صغيرة لمشروع كبير نبدد فيه أي نداءات داخلية أو خارجية تحرضنا على السكون.

1- استيقظ باكرا: الاستيقاظ قد لا يكون أمرا صعبا جدا. لكن الصعب هو أن تكون في حالة مزاجية جيدة. ومن متطلبات المزاج الجيد أن تأخذ كفايتك من النوم ولا تستسلم لإغراءات السهر.

أعظم صباحاتي هي تلك التي نمت فيها جيدا الليلة التي سبقتها.

2- لا تقم بعمل أكثر من مهمة في وقت واحد: إذا شتت نفسك

وسط أكثر من مسؤولية لن تنجز شيئا وستشعر بالأسى ويخرب مزاجك وترفع راية الهزيمة.

3- فكر في الأرباح: بدلا من أن تنهمك في التفكير في الصعوبات والعوائق التي تقف في طريقك لتنفيذ هذه المهمة فكر في النتائج التي ستنالها عندما تقوم بها. نتائج رائعة تستحق وقتك وجهدك يا صديقي.

4- قاتل التأجيل: إذا قمت بتأجيل مهمتك أو مشوارك أو واجبك ستتراكم عليك المسؤوليات. ستزدحم في صدرك وتخنقك وتجعلك تخضع لتوترك وقلقك الذي سيجعلك غاضبا خاملا.

5- تعلم من الناجحين: حاول مقابلتهم. اسمع منهم. احضر محاضراتهم ومشاركاتهم. وإذا لم تستطع شاهد مقابلاتهم على «اليوتيوب» وكيف استطاعوا تحقيق هذا النجاح رغم كل التحديات التي تواجهنا جميعا. اقرأ مذكراتهم وسيرهم الذاتية. ستمدك بطاقة إيجابية، وستكتشف لك أن بإمكانك أن تكون أحدهم أو أفضل منهم.

6- كن لطيفا مع نفسك: لا تعاتب نفسك بقسوة على ما مضى. تذكر أنه لم يفت الكثير. لا يوجد أحد يحمل جينات الكسل. المرء يصنعها ويصدقها. صدق أنك قادر على القيام بأي مهمة؛ لأنك فعلا قادر.

7- احذر هؤلاء المجرمين: جميلة وسائل التواصل الاجتماعي. معظمنا يحبها بل يدمنها أحيانا. بيد أنه يجب أن تنتبه منها. فقد تسرق منك لحظات الإنجاز. تأخذ جل وقتك ولا تمطيك الوقت الكافي

لإنجاز مهامك الضرورية. وإذا لم تنجز ستدخل في صراع نفسي مرعب. سيفتك بمزاجك ويومك وربما مستقبلك.

8- الحق على الطائرة: تعامل مع مهامك كأن أمامك رحلة طيران وشيكة. فعليك أن تنجز المهمة قبل أن تقلع، لتتمتع برحلة سعيدة بعيدا عن التوتر والضغوط.





رحيل أي شخص عن حياتنا
خير كتبه الرحمن



تعلم كيف
تحب نفسك

٣

عش حاضرك



كيف ننسى من هجرنا؟



يجب أن تؤمن بأن
من تركك هو من
خسرك

٥

ثق بأنك
محبوب



اكتب الأشياء التي
لا تعجبك في الشخص
الذي غادرك



انشغل
بأحبتك
وأسرتك

٨

اعمل وثابر
وقاتل
في هذه الحياة

كيف ننسى من هجرنا؟

دائما نتساءل كيف سنتجاوز الانفصال أو فسخ الخطوبة أو انتهاء علاقة جميلة تربطنا بأصدقاء، خاصة إذا كان القرار ليس قرارنا. هنا بعض الأفكار العملية التي قد تساعدنا على تجاوز هذه التحديات:

1- علينا أن نؤمن بأن رحيل أي شخص عن حياتنا خير كتبه الرحمن. قد يكون في استمراره شقاء لا نعلمه. وأنه كما أن هناك بابا للخروج في حياتنا فهناك باب للدخول. هذه سنة الحياة ناس تولد وناس تموت. فالحياة لا تتوقف على أحد.

وإن أعظم الحكم التي نتعلمها تأتينا من التجارب السلبية.

2- عِش حاضرك. واقعك يقول: إن رفيقك غادرك. عليك أن تواجه هذا الواقع بشجاعة. الشجعان وحدهم من لا يخشون المواجهة. الشجاعة خيار يا صديقي.

3- يجب أن تؤمن بأن من تركك هو من خسرك. أنت لست سلعة سيجد مثلها في السوبرماركت المجاور. أنت نسخة واحدة لا توجد نسخة أخرى بمواصفاتها.

4- ثق بأنك محبوب. تذكر زملاءك وأحبتك في المدرسة والجامعة والعمل. كل هؤلاء أحبوك لأنك تملك صفات عظيمة. لا تدع شخصا واحدا يجردك من إيمانك بمحبة الناس لك.

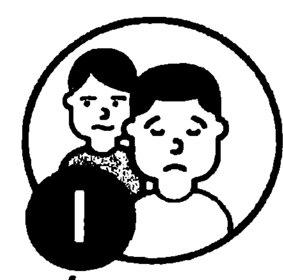
5- اكتب الأشياء التي لا تعجبك في الشخص الذي غادرك. عندما تجدها ماثلة أمامك ستكتشف أن حبك له أعمى عينيك عن عيوبه. لم يغادر وحده بل غادر مع عيوبه أيضا التي كانت تزعجك لكنك كنت تغض النظر عنها. سترتفع معنوياتك أكثر، ستتحرر من كثير من الطاقة السلبية.

6- تعلم كيف تحب نفسك. استمتع بتدليلها. حافظ على بريقك بتعلم أشياء جديدة وخوض تجارب جديدة ومارس الرياضة. لن يبقى لك في النهاية إلا نفسك.

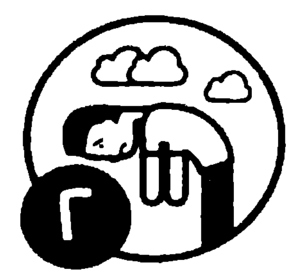
7- انشغل بأحبتك وأسرتك وأصدقائك الذين هجرتهم من أجله. بقاؤك وحيدا سيزيدك وجعا وألما. وانشغالك بهم ومعهم سيخفف عنك وطأة الفقد.

8- اعمل وثابر وقاتل في هذه الحياة. نجاحك وحده هو الذي سيجعلك تكسب مزيدا من الأحبة والسعادة والانتصارات. سكونك وخضوعك للحزن لن يمنحك سوى الهزائم والذكريات السيئة.

هل أنت شخصية ضعيفة؟



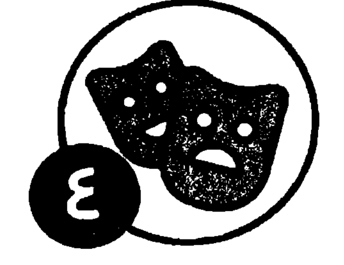
إذا كنت تشتكي أكثر من غيرك



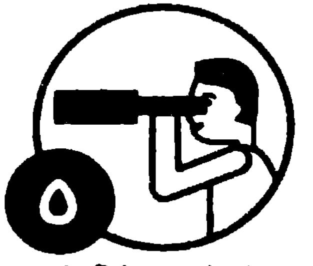
يفقد الأمل بسرعة



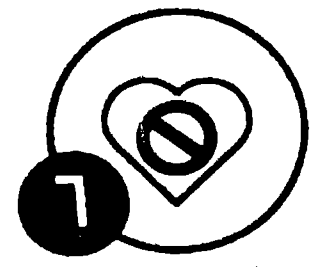
سريع الاشتعال



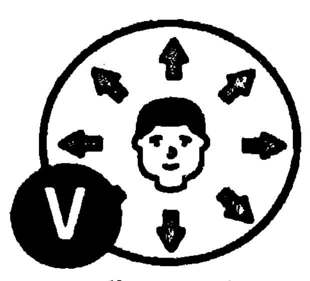
عاشق للدراما



لا تكن متشائما أو متفائلا، كن قائدا



قاوم عواطفك



طور محتواك

هل أنت شخصية ضعيفة؟

كيف تعرف أن شخصيتك ضعيفة أم لا؟ هناك بعض المؤشرات والعلامات التي سأطرحها لعلها ترشدنا معا إلى ضعف شخصياتنا، فنحاول تحسين وتطوير ذواتنا لنصبح شخصيات أقوى وأكثر ثقة. وهذه المؤشرات هي:

1- إذا كنت تشتكي أكثر من غيرك. لا أحد مرتاح في هذا الدنيا. يقول الله تعالى: (لقد خلقنا الإنسان في كبد)؛ أي في مشقة. حياة الإنسان حافلة أيضا بالعناء، لكن هناك من يصرف جل حياته في الشكوى والنحيب وآخر في العمل والأمل. القليل من الشكوى طبيعي ولا يضر، لكن من يكثر منه فهو ضعيف وغير قادر على مواجهة واقعه.

2- يفقد الأمل بسرعة: تجده من أول أو ثاني محاولة ينسحب ويرفع راية الهزيمة. إذا كنت كذلك فأنت ضعيف الشخصية مع الأسف. لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبرا.

3- سريع الاشتعال: من يغضب سريعا فسيخسر الفرص الكثيرة أمامه، وسيصبح ضعيف الشخصية؛ لأنه لم يُدِر انفعاله بكفاءة. أنت لست زيتا أو غازا لتشتعل بهذه السرعة.

4- عاشق للدراما: تلعب دور الضحية باستمرار. هناك من يعتبر أن أي مشكلة يتعرض لها أنها كارثة. يتلوى ويتألم عاليا. هذا ضعيف الشخصية ولم يتعامل بنضج مع أزماته التي تتطلب هدوءا وحكمة.

5- النبأ الجيد بحسب الباحثين والإخصائيين النفسيين أنك حتى لو كنت ضعيف الشخصية، فأنت تستطيع أن تتحسن وتصبح أفضل، وهنا بعض الخطوات التي تساعدنا على تطوير شخصياتنا:

1- اتخذ قراراتك باستقلالية بلا تأثير من أحد.

2- اعترف بأخطائك.

3- احرص على أن يتراجع منسوب الشكوى في حديثك.

4- ثق بشخصك وشخصيتك.

6- لا تك متشائما أو متفائلا، كن قائدا. المتشائم يشكو من الطقس. المتفائل يتوقع أن يتحسن الطقس. في المقابل القائد يضبط أشرعته، ويقوم بالتدابير الاستباقية والاحتياطات اللازمة لأي حدث قد يعترض طريقه ثم يبحر.

7- قاوم عواطفك: يعتبر أرسطو أن العواطف البشرية: الحب والكراهية والرغبة والخوف والفرح والحزن والغضب. إذا استطعنا إدارتها ولم نتح لها الفرصة لإدارتنا فهذا مؤشر قوة. مثلا لو امتنعت عن أكل وجبات معينة وأنت تتبع نظاما غذائيا محددا لتخفيض وزنك فأنت شخصية قوية. ليس صعبا أن تكون أقوى لكن يحتاج أن تواجه عواطفك بذكاء.

8- طور محتواك: إذا امتلكت محتوى جيدا فستثق بقدرتك وسيثق بك الآخرون، وستصبح شخصية قوية. أخلص في مجال معين وأتقنه.



١٢ فكرة لتطوير مهارات تواصلنا

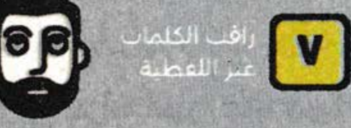


١ استرح

٧ راقب الكلمات غير اللفظية







٢ ابق حاضرا

٨ أظهر التقدير













٣ شجع الصمت الداخلي

٩ تكلم بحرارة







٤ احترم مشاعرك

١٠ تكلم ببطء







٥ تأمل

١١ اختصر





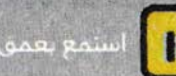






٦ ذكرى سعيدة

١٢ استمع بعمق





12 فكرة لتطوير مهارات تواصلنا

قرأت أخيرا كتابا شهيا بعنوان: «الكلمات وتأثيرها في العقل» لأندرو نيوبورج، ومارك والدمان، وطرح الكتاب 12 فكرة شيقة تعزز مهارة المرء في تطوير تواصله العاطفي مع الآخرين، وسأتقاسمها معكم بعد إدخال لمساتي الخاصة وكلماتي ورؤيتي الشخصية:

1- استرخ: يولد الإجهاد والتوتر والضغط الغضب، والغضب يفقد الإنسان سيطرته على نفسه. احترس أن تتحدث وأنت غاضب. عد من 1 – 10 قبل الشروع في أي محادثة. هذا التوقف الطفيف سيتيح لك فرصة للاسترخاء والانهمار على نحو أكثر سحرا.

2- ابق حاضرا: الإصغاء إلى الطرف الآخر سيجعله أكثر استمتاعا بك. سيتدفق كشلال. لن ينساك. ستقطن ذاكرته.

3- شجع الصمت الداخلي: نحن بحاجة إلى تطوير مهارة البقاء صامتين أطول فترة ممكنة كي نتمكن من الانتباه للطرف الآخر. يا صديقي، الصمت هو صديقك المخلص الذي لن يخذلك أبدا.

4- اجرد مشاعرك: قبل أن تتفوه بأي كلمة تأكد من جرد

مشاعرك. إذا كنت حزينا فقم بتأجيل حديثك. تأجيله أفضل من أن يكون حديثك بلا نكهة. الحزن ينزع الألوان من الكلمات.

5- تأمل: ابحث عما يهم الطرف الآخر وأبحر فيه. سيسبح في حديثك.

6- ذكرى سعيدة: استرجع أي ذكرى سعيدة قبل أي حوار. ستلين هذه الذكرى السارة العضلات المحيطة بالعينين وتمنحك ابتسامة وبريقا.

7- راقب الكلمات غير اللفظية: هناك من يتكلم بيديه وعينيه وجسده. راقب حركاته وسكناته جيدا.

8- أظهر التقدير: الكلمات الأولى ستحدد مسار المحادثة. احرص على أن تكون رحلة شيقة.

9- تكلم بحرارة: أظهر مشاعرك في نبرة صوتك. اجعله يشعر بدفء حديثك.

10- تكلم ببطء: الحديث ببطء سيجعل المستمع يركز أكثر ويستمتع أكثر.

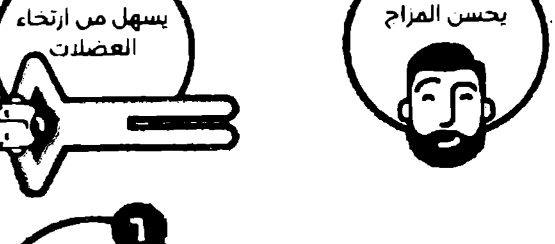
11- اختصر: امنح الآخر مساحة أكبر للحديث. احرص على ألا تتجاوز مداخلتك في كل مرة 30 ثانية. الإيجاز فن يطرب الكثير.

12- استمع بعمق: اصغ إلى المتحدث بكل حواسك وجوارحك. صوّب نظرك تجاه عينيه. سيحس باهتمامك وسيضيء.





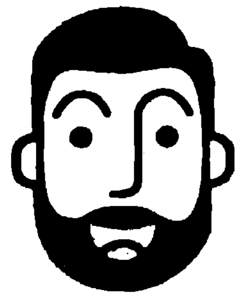


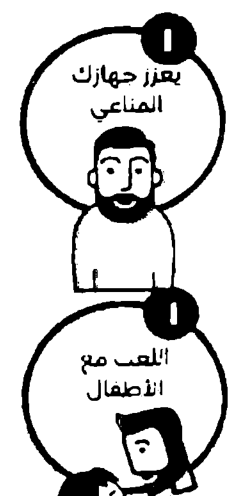




٦
يحميك من
الاكتئاب

يجب أن نحصل على هذا الهرمون؟















لماذا يجب أن نحصل على هذا الهرمون؟

نصحني مشرفي الدراسي في مرحلة الدكتوراه البروفيسور، بن لايت، في أول لقاء جمعنا أن أبحث عن أصدقاء خفيفي الظل ليساعدوني على هذه المرحلة. ما زلت أتذكر كلامه جيدا. قال: «دراستك الحالية زاخرة بالتحديات، لن يهونها عليك سوى أسرة داعمة وصديق خفيف الظل». قلت له: «لا جدال في موضوع العائلة. لكن ما علاقة الشخص المرح بالموضوع؟». فأجابني: «أنت تحتاج إلى الضحك. جسدك ودماغك وروحك ينتظرون منك كثيرا من هرمون الأندورفين». صمت وانتقلت إلى موضوع آخر في الحوار. فلم أرغب في استكماله فيكتشف أن طالبه الجديد لا يفقه في الأندورفين ويأخذ عني انطباعا سلبيا مبكرا. لكن فور أن خرجت من مكتبه وقبل أن أصل إلى موقف الحافلة التي ستقلني إلى الحي الذي كنت أقطن فيه هرعت إلى صديقنا (جوجل) لأقرأ سيرة الأندورفين. فاكتشفت أنه هرمون يمدك بالسعادة والاسترخاء ومن أهم مصادره الضحك. ويطلق عليه هرمون السعادة.

يا أصدقائي، الضحك ليس مهما للدراسة فحسب، بل مهما لصحتنا وحياتنا بشكل عام. وهنا سأورد بعض إيجابيات الضحك:

1- يعزز جهازك المناعي.

2- يخفض هرمونات التوتر.

3- يقلل من الألم.

4- يحسن المزاج.

5- يسهل من ارتخاء العضلات.

6- يحميك من الاكتئاب

7- يحسن وظيفة الأوعية الدموية ويزيد من تدفق الدم، التي يمكن أن تساعد على حمايتك من نوبة قلبية.

وربما ستتساءل كيف أضحك يا عبدالله وأنا محاصر بالخيبات والآلام والديون. شخصيا جربت في خيباتي العديدة تقنيتين. التقنية الأولى الانكفاء والانعزال والأخرى الخروج والمشاركة. اكتشفت أنه كلما خرجت وتقاسمت مع زملائي اللحظة خفتت أحزاني بعد توفيق الله- سبحانه وتعالى. لا تعتقد أن الوحدة هي الحل. ربما تزيد من أوجاعك إذا تجرعتها طويلا. ابحث عما يسعدك ويضحكك؛ لتخرج من أزماتك وتتعاطى معها بهدوء وواقعية.

ولا يحتاج الضحك إلى كثير من الجهد والعمل للحصول عليه، هنالك أشياء بديهية قد تغمرك بالضحك أو على الأقل بالابتسامات مثل:

1- اللعب مع الأطفال: اللعب أو الاستماع إليهم سيملؤنا فرحا وضحكا.

2- اسخر من نفسك. تذكر المواقف المضحكة التي قمت بها مبكرا. استمدها فستمدك بضحكات لا تتوقف.

3- ضع خلفية مضحكة على شاشة جوالك أو جهازك في العمل سترسم على وجهك ابتسامة وتكسر الرتابة.

4- ضع صورة ظريفة لطفلك أو شقيقك على طاولة مكتبك في المنزل أو العمل. ستبتسم كلما رأيتها.

5- ضع رسمة بلا معنى رسمها طفلك الصغير أو أختك الصغيرة على جدار مكتبك. ستفتح هذه الرسمة حوارا باسما مع زملائك. سترطب الأجواء الجافة وتدفع الأندورفين للخروج والتدفق وشعورك بالسعادة التي تحتاج إليها ونحتاج إليها.

لا تقارن نفسك بأحـــد. وجودنا المكثف في الشبكات الاجتماعية جعلنا نقارن أنفسنا بالآخرين. لا تخدعك الشاشة. الجميع يعاني.





